



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

제주지역 대학생의 체형인식에
따른 식행동, 체중조절 행태 및
영양교육 요구도 조사

濟州大學校 教育大學院

榮養教育專攻

梁 智 淑

2020年 8月



제주지역 대학생의 체형인식에 따른 식행동, 체중조절 행태 및 영양교육 요구도 조사

指導教授 蔡 仁 淑

梁 智 淑

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함

2020 年 6 月

梁智淑의 教育學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長	이 유 경	
委 員	채 인 숙	
委 員	강 인 혜	

濟州大學校 教育大學院

2020 年 6 月

Dietary Behavior, Weight Control and Nutrition
Education Needs by Recognition of Body Image
for University Students in Jeju.

Ji-Sook Yang
(Supervised by professor In-Suk Chae)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF MASTER OF
EDUCATION

2020. 8.

DEPARTMENT OF NUTRITION EDUCATION
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

표 목차	iii
국문요약	v
I. 서론	1
II. 이론적 배경	4
1. 체형인식	4
2. 대학생의 식행동 및 식습관	5
3. 대학생의 체중조절 실태	6
4. 영양교육 필요성	8
III. 연구 내용 및 방법	10
1. 조사대상 및 기간	10
2. 조사내용 및 방법	10
3. 자료의 분석 및 통계처리	12
IV. 연구 결과 및 고찰	13
1. 조사대상자의 일반사항	13
1) 일반사항	13
2) 조사대상자의 체격 특성	14
2. 조사대상자의 체형인식 및 체형만족도	15
1) 일반사항에 따른 체형인식 및 체형만족도	16
2) 체형인식에 따른 체형만족도 및 이상적인 체형	19
3. 조사대상자의 식행동 및 식습관	20
1) 식행동	20

(1) 일반사항에 따른 식행동 및 생활습관	21
(2) 체형인식에 따른 식행동 및 생활습관	24
2) 식습관	25
(1) 일반사항에 따른 식습관	25
(2) 체형인식에 따른 식습관	28
4. 조사대상자의 체중조절 행태	29
1) 체중조절 관심도 및 체중조절 유형	29
(1) 일반사항에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형	30
(2) 체형인식에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형	31
2) 체중조절 시도 방법	33
(1) 일반사항에 따른 체중조절 시도방법	34
(2) 체형인식에 따른 체중조절 시도방법	35
3) 체중조절 경험	36
(1) 일반사항에 따른 체중조절 경험	37
(2) 체형인식에 따른 체중조절 경험	39
5. 조사대상자의 영양교육 요구도	40
1) 영양교육 필요성 및 참여 의향	41
(1) 일반사항에 따른 영양교육 필요성 및 참여 의향	41
(2) 체형인식에 따른 영양교육 필요성 및 참여 의향	42
2) 영양정보 관심도 및 영양교육 주제	43
(1) 일반사항에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육 주제	44
(2) 체형인식에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육 주제	46
V. 결론 및 제언	47
VI. 참고문헌	52
부록 (설문지)	58
ABSTRACT	63

표 목 차

표 1. 조사대상자의 일반사항	13
표 2. 조사대상자의 신장, 체중, BMI 특성	14
표 3. 성별에 따른 BMI군 분포	15
표 4. 체형인식 및 체형 만족도	16
표 5. 성별과 BMI군에 따른 체형인식 및 체형 만족도	17
표 6. 성별 간 BMI군에 따른 체형인식	18
표 7. 체형인식에 따른 체형 만족도 및 이상적인 체형	19
표 8. 식행동 및 생활습관	20
표 9. 성별과 BMI군에 따른 식행동 및 생활습관	22
표 10. 주거형태에 따른 식행동 및 생활습관	23
표 11. 체형인식에 따른 식행동 및 생활습관	24
표 12. 식습관	25
표 13. 성별과 BMI군에 따른 식습관	26
표 14. 주거형태에 따른 식습관	27
표 15. 체형인식에 따른 식습관	28
표 16. 체중조절 관심도 및 체중조절 유형	29
표 17. 성별과 BMI군에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형	31
표 18. 체형인식에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형	32
표 19. 체중조절 시도방법	33
표 20. 성별과 BMI군에 따른 체중조절 시도방법	34
표 21. 체형인식에 따른 체중조절 시도방법	35
표 22. 체중조절 경험	36
표 23. 성별과 BMI군에 따른 체중조절 경험	38
표 24. 체형인식에 따른 체중조절 경험	39
표 25. 영양교육 필요성 및 참여의향	40

표 26. 성별과 BMI군에 따른 영양교육 필요성 및 참여의향	42
표 27. 체형인식에 따른 영양교육 필요성 및 참여의향	43
표 28. 영양정보 관심도 및 영양교육 주제	44
표 29. 성별과 BMI군에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육 주제	45
표 30. 체형인식에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육 주제	46

국문요약

제주지역 대학생의 체형인식에 따른 식행동, 체중조절 행태 및 영양교육 요구도 조사

본 연구는 제주지역의 대학생을 대상으로 일반사항, 자신의 체형에 대한 인식, 식행동 및 식습관, 체중조절 행태, 영양교육 요구도에 대해 조사하였고 일반사항과 체형인식에 따른 식행동 및 식습관, 체중조절 행태 및 영양교육 요구도를 분석하였다. 이를 근거로 제주지역 대학생이 자신의 체형을 올바르게 인식하여 바람직한 식생활과 자신에게 알맞은 체중조절 방법에 대한 영양교육을 확립하는 교육의 기초자료를 제공하고자 하였다.

이를 위해 제주지역 대학생 400명을 대상으로 2020년 5월 20일부터 5월 26일에 걸쳐 온라인 설문조사를 실시하였고, 최종 집계된 조사대상자 363명(90.8%)의 데이터를 분석 자료로 사용하였다. 조사된 자료는 통계처리 프로그램 SPSS Win Program (ver. 21.0)을 이용하여 기술통계량, t-test, χ^2 -test, ANOVA(Duncan)을 실시하였다. 본 연구의 결과는 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자는 남자 39.4%, 여자 60.6%로 여자가 많았고, BMI 분포에서 남자는 과체중이 53.5%이고, 여자는 정상체중이 68.2%를 차지해 남자 대학생의 과체중균 비율이 유의적으로 높았다.

둘째, 조사대상자의 BMI군에 따른 체형인식은 전체적으로 BMI가 높을수록 자신의 체형을 뚱뚱하다고 생각하는 경향이 나타났다. 성별로 살펴보면 남자는 과체중군에 속하지만 자신의 체형을 '보통'이라 인식하고, 정상체중군에 속하지만 자신의 체형을 '말랐음'으로 인식하였다. 여자는 정상체중군에 해당되지만 자신의 체형을 '뚱뚱함'으로 인식하는 것으로 나타났다.

셋째, 조사대상자의 체형만족도는 자신의 체형을 '뚱뚱함'으로 인식할수록 불만족하는 경향이 나타났고, 남자에 비해 여자가 체형에 불만족하는 것으로 나타났다. 이상적인 체형의 결과, 자신의 체형이 '보통'이라 생각하면서도 이상적인 체형으로 '마

른체형'을 선호하는 경향을 보였다.

넷째, 조사대상자의 식행동 및 생활습관은 여자는 식사를 천천히 하는 경향을 보였고, 운동을 하지 않는 비율이 높았다. 남자는 여자에 비해 운동을 하는 횟수가 많았으며 외식, 음주, 흡연빈도가 높아 성별 간 유의한 차이가 나타났다.

다섯째, 조사대상자의 식습관은 30점 만점 중 평균 17.52점으로 대학생 전반적으로 식습관이 불량으로 평가되었다. 성별, BMI에 따른 식습관의 차이를 분석한 결과 유의한 항목들은 남자에 비해 여자가 과일섭취 점수가 높게 나타났고, '정상체중군'이 '적당한 식사량'에서 과체중군에 비해 적당하게 먹는 것으로 나타났다.

여섯째, 조사대상자의 체중조절 행태는 자신의 체형을 '뚱뚱함'과 '보통'으로 인식하는 군이 체중감량에 관심이 높았고 실제로 체중조절을 시도하였으며, 식단을 조절하거나 고강도의 운동을 시도하는 경향이 있었다. 성별에 따른 차이로는 남자는 운동을 통해 체중조절을 하는 경향이 높고, 여자는 운동보다는 식단조절과 기능성 식품섭취를 선호하는 경향이 있었다.

일곱째, 조사대상자의 영양교육 요구도는 영양정보 관심도에서는 체형을 '보통'과 '뚱뚱함'으로 인식하는 군이 '말랐음'라고 인식하는 군에 비해 관심 높았고, 영양교육 주제 필요도에서는 체형을 '뚱뚱함'으로 인식하는 군이 '체중조절 방법'을 가장 선호하는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 자신의 실제 체질량지수에 비해 남자는 자신의 체형을 과소로 인식하고 여자는 과대하게 인식하는 것으로 나타났다. 자신의 체형을 제대로 인식하지 못하는 양상이 나타나, 여자는 표준체중을 유지하는 중요성이 인지되어야 할 것이고, 남자는 체중과 건강에 대한 경각심을 가져 체중조절의 필요성을 인지하게 하는 교육이 필요하다. 또한 바람직한 체중조절 방법은 운동과 병행한 식이조절이 함께 이루어져야 함을 인식시켜주기 위한 실질적인 영양교육과 상담이 필요할 것으로 사료된다.

I. 서론

대학생은 청소년기에서 성인기로 전환되는 과도기인 성인기 초기에 해당되어 성장기인 청소년기와는 다르게 성장이 더 이상 일어나지 않는다. 성인기에 들어서면 성장은 멈추지만 성숙과정은 계속 진행되는데 성인기의 영양필요량은 건강 유지에 요구되는 양만 필요하므로 청소년기에 비해 대체로 적은 편이다.¹

고등학교까지는 대부분 학교와 부모의 지도하에 규칙적인 식생활을 영위하다가 대학생이 되면 외부 활동이 많아지고 생활리듬의 변화에 따라 식생활이 불규칙하게 변한다.^{2,3} 특히 초기 성인기의 불충분한 식생활은 만성질환과 관련된 생리적 변화를 초래하고, 이 시기에 잘못된 식습관이 고착될 경우 장년기와 중년기에 이르러 건강에 큰 장애요인으로 작용 할 수 있다.^{3,4}

또한, 성인기의 영양상태는 노화에 영향을 미치는 요인이 되므로 성인기에는 양호한 영양상태를 유지하여 만성퇴행성질환의 발생을 예방하는 식생활이 요구된다. 이에 성인기 초기인 대학생들에게 필요한 식생활로 만성질환에 대한 저항력을 높이기 위해 식물성 식품 위주의 식사를 하며 바람직한 생활습관과 건강체중 유지를 강조하는 방어영양이 필요하다.¹ 대학생은 다음 세대에 부모가 되어 가정 및 사회의 식생활 관리의 역할을 담당하며 국민건강에 크게 영향을 미칠 수 있기 때문에 올바른 식생활이 매우 중요하다.⁵

그러나 현대 사회는 예전보다 풍족한 식생활을 누리게 되면서 음식 섭취량은 증가했으나 운동량은 감소하여 에너지의 불균형이 주원인으로 인해 비만인구가 계속 증가 추세에 있다.⁶

비만은 단순히 외모상의 이유뿐만이 아니라 고혈압, 당뇨, 심장질환, 암 등 만성퇴행성 질환을 야기하고, 건강에 여러 문제를 발생시켜 사망률 증가와 밀접한 관련이 있기 때문에 최근 비만을 하나의 질병으로 간주하고 있다.⁷

국민건강영양조사 2016-2018 국민건강통계에 따르면, 특히 남성 비만 유병율이 증가추세 있다고 보고하는 바, 만 19세-29세 BMI 25kg/m² 이상인 비만유병율은 남자 36.1%, 여자는 16.2%로 남자의 비만유병율이 높게 나타났다. 주관적 비만인지율은

남자는 90.4%, 여자는 99.6%이며, 체중감소 시도율은 19-29세 남자는 51.9%이고, 여자는 73.4%로 여자가 높게 나타났다.⁸ 남자는 여자에 비해 비만율이 높음에도 불구하고 주관적 비만인지율과 체중감소 시도율이 낮게 나타난 것으로 보아 남자가 자신의 체형 인식과 체중조절 필요성에 민감하지 못한 것을 알 수 있다.

서울 지역에 재학 중인 대학생을 대상으로 하는 연구⁵에서 남학생은 정상체중임에도 자신을 저체중으로 잘못 인식하였다는 결과가 있으며, 전국 분포의 대학생을 대상으로 한 연구⁹에서는 남학생의 실제 저체중군 분포비율에 비해 자신이 마른 것으로 인식하는 것으로 나타난 결과가 있다. 충남지역 대학생을 대상으로 한 연구¹⁰에서는 남학생은 비만이라도 스스로 정상체중으로 인식하고, 정상 체격일지라도 스스로 왜소한 체격으로 인식하는 경향으로 나타난 결과를 볼 때, 남학생의 경우 자신의 체형에 대한 올바른 인식이 결여되어 있는 양상을 볼 수 있고 자신의 체형을 과소평가 하는 경향이 있음을 알 수 있다.

비만 유행의 증가와는 별개로 저체중 유행도 문제시 되고 있다. 전 세계적으로 젊은 여성들 사이에 지나치게 마른 체형을 선호하는 사회풍조로 인해 이들의 신체적 및 정신적 건강에 악영향을 끼치고 있다. 광고나 대중매체에서는 키는 크고 매우 마른 비현실적인 체형의 연예인을 내세워 젊은 여성을 자극하고 있기 때문에 자기 체형이나 체중에 불만족하여 식행동 장애가 생기는 경우가 많다.¹¹

2016 한국여성의 생애주기별 건강인식조사에서 전 생애주기 여성에서 체형에 대한 왜곡된 인식이 나타나, 정상체중 여성이 본인의 체형을 과체중이나 비만으로 인식하고 있고 특히 20대가 자신의 체중을 실제보다 무겁게 평가하는 경향을 보였다.¹²

한국건강증진개발원 2013에 따르면, 19-29세 여성에게서 저체중 현상이 증가한다고 보고하고 있다. 저체중 유행율은 BMI 18kg/m² 미만인 비율로 2008년에 14.4%에서 2012년도에 21.8%로 급격히 증가했다. 저체중은 영양불량으로 인한 근골격계 위축 및 면역력 저하를 초래하거나 여성의 경우 저체중아 출산이나 불임의 원인이 되므로, 적절한 체중과 조절방법에 대한 인식 개선이 필요한 실정이다.¹³

한국보건사회연구원 2014 따르면 19-24세 여성의 저체중은 다른 연령대에 비해 뚜렷하게 높은 경향이 있는데 이는 10대 후반 또는 20대 초반의 왜곡된 신체이미지와 부적절한 체중조절의 결과라 보고하였다.¹⁴ 자신의 체형에 대한 주관적인 왜곡은 좋지 않은 식습관을 갖게 되며 섭식장애를 유발하는 원인이 되는데 특히 20대 여성

섭식장애 환자는 남성의 9배가 많다는 보고가 있다.¹⁵

대학생을 대상으로 한 연구에서도 자신의 체형에 대한 잘못된 인식을 갖게 되어 정상 또는 저체중의 여대생조차도 무리하게 체중을 감량하기도 한다는 결과가 있다.^{5,16} 여고생과 여대생을 대상으로 한 연구¹⁷에서는 왜곡된 체형인식은 불필요한 체중조절 행동이나 잘못된 식행동으로 인해 비만 및 저체중, 섭식장애를 가지게 될 수 있어 올바른 체형인식을 갖게 하기 위한 적절한 방안이 필요하다고 하였다.

성인 여성을 대상으로 한 연구¹⁸에서 여성들은 마른체형을 선호하지만 자신의 정확한 체형을 인지하지 못해 스스로를 과체중이나 비만으로 인식하는 경향이 있었다. 일시적이고 부적절한 비만 관리는 요요현상과 폭식의 반복된 과정으로 건강상의 문제를 일으키는 원인이 되므로, 적절한 체중관리를 위해 과체중과 비만을 정확히 인식하는 게 중요하다.

이와 같이 대학생은 체형인식에 있어 자신의 체질량지수에 비해 여학생은 과대평가하고 남학생은 과소평가하고 있는 왜곡된 인식을 갖는데, 이러한 잘못된 인식은 불량한 식습관으로 이어질 수 있고 부적절한 체중조절로 인해 건강상 문제가 발생할 수 있어 올바른 체형인식의 정립을 위한 영양교육이나 상담이 필요할 것으로 보인다.

기존의 선행연구에서는 체형인식과 식습관, 체중조절의 관련성에 대해 분석하였지만, 남녀 대학생을 대상으로 조사하였거나 영양교육 요구도에 관한 연구는 부족한 실정이다.

따라서, 본 연구는 제주지역 대학생을 대상으로 신장 및 체중, 체형인식, 식행동, 체중조절 실태, 영양교육 요구도를 조사하였고, 대학생의 성별과 BMI군에 따른 체형인식의 차이를 분석하였으며 성별, BMI군, 체형인식에 따른 식행동, 체중조절 행태, 영양교육 요구도의 차이를 분석하였다. 이를 근거로 제주지역 대학생이 자신의 체형을 올바르게 인식하여 바람직한 식생활을 영위하게 하고 자신에게 알맞은 체중조절 방법의 교육을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 체형인식

최근 사회의 변화, 여성의 교육과 사회 진출의 증가 등으로 인하여 여성의 미(美)에 대한 관점이 많이 달라졌다. 미(美)에 대한 관점들 중에 체형은 신체적인 매력과 연관이 되어 많은 사람들의 관심의 대상이 되고 있으며¹⁶, 오늘날 사회에서는 아름다운 체형이란 마른체형으로 인식되고 있다.¹⁹

세계 22개국의 대학생을 대상으로 한 영국의 ‘국제 건강행동연구(IHBS)’에서 한국 여대생이 체질량지수는 가장 낮았지만 살을 빼기위해 노력한다는 응답이 조사대상국 중에 가장 높게 나타나,²⁰ 한국 여대생의 다이어트 열성이 높음을 알 수 있다.

이렇듯 사회가 마른 체형을 선호하고, 대중매체의 영향으로 마른체형을 이상체형으로 인지하고 있는 젊은 여성들은 자신이 정상체중이나 저체중일지라도 뚱뚱하다고 느끼는 체형인식의 불일치를 나타내어 더 날씬해지기 위해 체중조절을 시도하고 있는 실정이다.²¹

대학생을 대상으로 한 연구²²에서 남학생은 자신을 마른체형으로 인식하는 비율이 높고, 여학생은 보통체형과 통통한 체형이라고 인식하는 비율이 높게 나타났으며, 남자는 체형에 대해 만족이 높은 반면 여학생은 불만족한 비율이 높게 나타났다.

고등학생을 대상으로 한 연구²³에서는 여고생의 체형인식 왜곡이 심각하게 나타나 저체중과 정상체중군에서 더욱 저체중을 원하며 실제 체중조절을 시도하고 있다는 결과가 있다.

선행연구의 결과를 보아 남자에 비해 여자가 마른체형을 더 선호하고, 청소년 시기를 거쳐 성인 초기에 이르렀어도 마른체형을 선호하는 경향은 지속되는 것을 알 수 있다. 남자의 경우 자신의 체중에 대해 민감하지 못해 적정체중을 유지하는 중요성을 인지하지 못할 경우 과체중이나 비만으로 나타날 수 있다. 여자의 경우 체중에 대한 강박관념이 지나쳐 그릇된 신체상과 불건전한 식습관이 만연되고 있는

며, 자신의 체형을 정확하게 인식하여 바람직한 식습관 및 올바른 체중조절 방법을 형성하기 위한 노력이 필요하다.²⁴

2. 대학생의 식행동 및 식습관

성인기에 접어들면 성장을 위한 영양보다는 건강 유지와 질병예방을 위한 영양 섭취가 중요해진다. 성인기의 식생활을 비롯하여 운동, 흡연, 체중관리 등의 생활습관으로 인해 만성질환의 발병 위험과 개인의 수명이 달라지므로 이 시기 동안 영양 및 건강을 유지하는 것은 중요하다.²⁵

성인기 초기인 대학생은 규칙적인 생활을 했던 청소년기 시절과는 다르게 갑자기 자유로워진 대학교 생활로 인해 부모의 관리 하에 형성되어왔던 식생활 패턴에 새로운 변화를 가져오게 된다.²⁶

대학생을 대상으로 한 선행연구^{2,26,27}에서 대학생들의 식생활 문제점으로서 결식 및 불규칙한 식사, 식사의 양과 질의 불균형, 외식과 음주 및 흡연에 의한 식생활의 부조화 등이 지적되고 있으며 마른체형에 대한 지나친 관심과 무리한 체중조절에 대한 부적당한 식습관, 영양보다는 기호에 우선하는 식품선택을 하는 점도 지적되고 있다.

대학생 시기는 사회적 또는 심리적 요인에 의해 자신의 외모에 관심이 많아지면서 인스턴트 및 편의식품의 선호 및 광고 등에 민감하여 균형 잡힌 식품섭취가 어렵기 때문에 자신의 건강에 대한 관심이 더욱 요구된다.²⁸ 식행동은 사회심리적 영향을 깊게 받기 때문에 식행동의 변화를 위해서는 식품섭취와 관련된 내용뿐만 아니라 개인의 사회심리적 요인을 파악할 필요가 있다.²⁹

여대생을 대상으로 한 연구¹⁶에서는 대부분의 여대생은 외관상 아름다움을 위해 체중 조절을 하는데 대부분 운동과 식사량을 제한하는 방법을 차지했으며, 모든 체형에서 비타민B₁ 과 비타민B₂ , 칼슘과 철분의 섭취가 부족하게 나타나 이는 잘못된 체형인식으로 인해 영양 섭취가 부족한 것이 영양의 불균형을 초래한다고 하였다.

대학생의 체형만족 정도와 식사장애 위험 정도의 관계를 분석한 연구³⁰에서는 남학

생 보다 여학생은 자신의 신체 체격에 불만족도가 높고 현재 체중에서 더 많은 체중을 감량하고자 할수록 두려움을 많이 느끼며 음식에 집착하여 먹는 것을 억제하기 어려워 폭식을 경험한 비율이 높게 나타난 결과가 있다.

대학생의 인식체형과 섭식장애와의 관계 연구³¹에서 거주형태에서는 자가 거주자가 기타 형태보다 식생활 점수가 높아 식행동이 좋았고, 체질량지수가 저체중군과 정상체중군에서 규칙적인 식생활을 하는 것으로 나타났으며 규칙적인 식생활은 섭식장애 위험을 낮게 하는 결과가 있었다. 또한 체형인식이 과체중군에서는 섭식장애 위험이 높은 비율로 나타난 결과가 있어, 인식체형과 체질량지수에 대한 바른 지식이 요구되므로 적절한 영양교육이 필요하다.

3. 대학생의 체중조절 실태

비만은 일반적으로 영양소를 많이 섭취하고 적은 에너지 소비로 인해 에너지대사의 불균형의 원인이 되어 지방이 체내에 과다하게 축적된 상태를 나타낸다.⁷ 이러한 원인 외에도 유전적인 요인이나 사회경제적인 요인, 과도한 스트레스, 장내 세균총의 변화, 환경 화학물질 및 독소 등이 복합적으로 작용하여 비만으로 진행될 수 있다.⁶

체지방 과다로 체중이 많이 나가는 상태를 비만이라고 하지만, 근육량의 증가로 인해 체중이 많이 나가는 경우와는 구분된다. 체지방은 사람에 따라 많은 차이가 있지만 남자의 경우 체중의 25% 이상이 체지방일 때, 여자는 남자보다 더 많은 양의 체지방이 필요로 해 30% 이상일 때 비만이라 한다. 체지방을 측정하는 방법은 여러 가지가 있으나 시간과 비용이 많이 들거나 복잡한 이유로 간접적으로 비만도를 측정하는 ‘체질량지수’가 비만판정에 많이 쓰인다.³²

체질량지수(Body mass index, BMI)는 신장과 체중을 이용하여 측정하는 방법으로 남녀 모두에게 적용할 수 있고 간편하게 비만상태를 측정하는 방법으로 가장 많이 사용된다.³² 한계점은 노인의 경우 근육과 뼈의 손실을 고려하지 못해 체지방이 증가된 것으로 잘못 판단할 수 있다는 점과 근육량이 많은 사람의 경우 과체중이나

비만으로 잘못 분류될 수가 있다. 또한 인종과 성별, 나이에 따라 다를 수 있다. 이러한 단점이 있더라도 BMI는 질병위험과 과체중 및 비만의 판정에 가장 많이 사용된다.³³ BMI(체질량지수)의 계산은 체중(kg)을 신장의 제곱(m²)으로 나눈 값이다. BMI의 분류는 대한비만학회 기준으로 18.5미만일 때 저체중, 18.5-22.9 사이일 때 정상체중, 23.0-24.9 사이일 때 과체중이며, 25이상은 비만으로 분류한다.

BMI를 통해 건강위험도의 예측이 가능한데, BMI가 25 이상이 되면 체지방 과다로 인한 건강위험률이 증가하고, BMI가 18.5 이하인 경우에도 건강위험률이 증가하는 것으로 보고된다.

여대생의 경우 이상적인 체중과 현재 체중에 대한 BMI가 커질수록 식사 장애위험도가 커지는 것으로 나타난 보고가 있어 잘못된 체형 판단에 의해 체중조절은 위험하다.³⁴

그동안 사람들이 비만이나 과체중을 신체적, 정신적, 정서적, 도덕적, 외모적 손상으로 취급해왔기 때문에 체중조절을 위해 많은 사람들이 상당한 관심과 노력을 기울이고 있고, 살찌는 것에 대한 지나친 염려는 부적절한 체중조절을 하게 되어 저체중을 유발하거나 건강을 해치는 결과를 초래한다.³⁵

비만한 사람이 적정체중 유지를 위한 체중조절은 옳은 일이지만, 정상체중이나 저체중인 사람이 더 날씬해지기 위해 지나치게 체중감량을 하는 것은 문제가 되며,³⁶ 지나친 체중조절의 부작용으로는 영양부족, 골다공증, 어지럼증, 의욕상실 등 신체적인 문제와 거식증, 폭식증과 같은 정신적인 문제를 유발 해 건강을 해치는 결과를 낳는다.³⁷ 특히 젊은 여성에게서 주로 발생하며 마르면 마를수록 아름답다는 잘못된 인식으로 인해 체중이나 외모에 불만을 가지게 됨으로써 이는 섭식장애를 유발하게 한다.³⁶

건강한 체중조절을 하려면 건강을 위한 자신의 적정체중을 바르게 인지하고, 과체중인 경우 감량목표에 맞게 식사조절과 운동을 통해 소비열량을 증가시키고 식행동을 수정하는 등 다면적이고 체계적인 접근이 필요하다. 그러나 손쉽게 단기간에 체중을 감량시킬 수 있다는 여러 다이어트 방법이 사람들을 현혹하고 있고, 그 효과성이나 부작용이 검증되지 않는 다이어트를 시도하는 사람들이 적지 않다.^{38,39}

대학생을 대상으로 한 연구에서 여학생은 남학생에 비해 다이어트 시도율이 높았고, 남녀 모두 체중감량 정도가 높은 군에서 유행 다이어트의 시도 경험률이 높았으

며, 올바른 체중감량을 위한 교육에 참여할 의사가 높게 나타난 결과가 있다.³⁹

대학생의 체중조절 실태를 조사한 연구에서는 체중조절 시도방법으로 비만군과 비비만군은 운동의 비율이 가장 높게 나타났고, 다음으로 식이요법의 비율이 높았다. 또한 약물복용과 비만클리닉 이용도 적지 않았으며, 단식이나 원푸드 다이어트 등 무조건 음식섭취량을 줄이는 방법을 사용하였다.³⁷

대학생의 체형인식과 체중조절 및 식행동에 관한 연구에서는 여학생이 남학생보다 자신의 체형만족도가 낮고 살찐 체형으로 왜곡된 인식을 하는 경향이 있었고, 체중조절을 시도한 경험은 많은 편이나 체중조절 지속기간이 주로 1개월 미만으로 단기간 정도였다. 또한 체중조절에 있어 어려운 점은 실천의지 부족이고, 가정 좋은 방법으로 운동과 식이조절로 응답했으나 체중조절을 원하면서도 대학생 대부분은 식행동은 불규칙하고 열량식품을 좋아하는 모순적인 행위를 하는 경향을 보였다.⁴⁰

남자 대학생을 대상으로 한 연구⁴¹에서 BMI, 신체이미지, 식사태도 및 신체활동량과의 상관관계를 분석한 결과 BMI가 증가할수록 남자 대학생은 부정적인 자기 신체 이미지를 가지고 있음을 보여주었고, 식사태도는 비정상적인 식이패턴을 보여 섭식장애로 이어질 위험성이 나타날 수 있음을 보여주었다. 최근 남성들도 자신의 신체에 대해 높은 관심을 가지며 체중조절을 시도하는 추세로 볼 때, 왜곡된 신체 이미지를 개선하고 적정 체중유지 및 조절에 관한 교육 프로그램 개발이 필요하다.

4. 영양교육의 필요성

최근 식품산업과 외식 문화가 급격히 발전하고 있고 이에 맞춰 식품 광고 및 매체가 넘쳐나면서 우리 사회의 식생활 환경이 급속도로 변화되고 있는 추세이다. 식생활 환경은 식생활 양식의 변화에 영향을 주어 식생활과 관련된 만성질환의 유병율도 증가되고 있다. 건강을 위해 올바른 식생활은 매우 중요하며 영양교육의 역할이 더욱 중요한 시점이다. 영양교육의 목표는 식생활과 관련된 지식, 태도, 행동의 개선을 의미하며, 특히 행동의 변화가 가장 중심으로 식생활에서 실천이 중요하다.⁴²

대학생 시기는 많은 학생들이 부모의 통제에서 벗어나 원거리 통학이나 기숙사,

자취 등이 보편화됨에 따라 주로 가정 외에서 식생활을 하게 된다.^{43,9} 이로 인해 영양과 건강상의 문제가 발생할 수 있다. 하지만, 올바른 영양지식을 습득하는 기회는 초·중·고등학교에서 끝나버렸고, 올바른 영양지식을 습득하는 기회가 드물기 때문에 대체로 대중매체를 통해 비판 없이 영양지식을 받아들이고 실제 생활에 적용하기도 한다.⁹

대학생들은 올바른 식사에 대한 개념이 부족하고, 자신의 체형에 대한 그릇된 생각을 가지고 있어 대학생들에게도 영양교육이 필요하며 대학교에서도 구내식당이 식습관에 대한 교육의 장이 될 수 있도록 질적 향상을 꾀하고 올바른 식습관을 위한 교육프로그램의 개발이 필요하다.²⁷

영양과 건강에 대한 사회적 관심이 증가하면서 집단급식소에서는 급식 제공뿐만 아니라 영양서비스의 제공도 강조하게 되었다. 대학에서는 구내식당이 그 역할을 담당할 수 있는데, 급식제공과 함께 계획적, 지속적인 건강지도와 영양교육이 이루어진다면 올바른 식습관 형성과 성인병 예방에 도움이 될 것이다.⁴⁴

영양교육 후 인식변화를 조사한 연구에서 교육으로 인해 체형인식도와 체중만족도가 더 긍정적인 방향으로 바뀌었고, 다이어트 관련된 지식수준도 높아져 가시적인 교육의 효과가 나타난 결과가 있다. 교육의 효과는 지속적, 반복적으로 이루어지는 것이 효과적이므로 학교나 보건소를 중심으로 교육프로그램을 마련하여 스스로 올바른 식생활을 실천할 수 있도록 유도해 주어야 할 것이다.^{45,46}

Ⅲ. 연구 내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구의 대상은 현재 제주지역 대학교에 재학 중인 만 18세-27세 범위에 해당하는 대학생으로 선정하였다. 제주대학교 홈페이지와 대학생 커뮤니티 에브리타임을 통해 온라인 설문조사를 실시하였으며, 조사기간은 2020년 5월 20일부터 26일까지이다. 400명의 설문 응답자 중에서 중복 응답자와 연구 미동의자, 내용기재 미비된 응답자를 제외하여 최종 집계된 조사대상자 363명(90.8%)의 데이터를 분석 자료로 사용하였다. 본 연구에 사용된 설문지와 온라인 설문조사는 제주대학교 생명윤리위원회 승인을 받아 진행하였다. (IRB 승인번호 : JJNU-IRB-2020-014-001)

2. 조사내용 및 방법

본 연구의 설문지는 선행연구^{4,19,22,46-49}에서 사용된 설문 문항과 대한지역사회영양학회⁵⁰의 건강한 식습관 평가표를 참고하여 본 연구의 목적에 적합하도록 문항을 수정·보완하여 총 41문항으로 재구성 하였다. 설문조사는 온라인상에서 연구 참여자 모집 게시글을 통해 연구의 대상과 목적, 내용 등을 제시하였고, 참여 희망자는 게시된 URL주소 및 QR코드를 통해 온라인 설문지에 접속할 수 있게 하였다. 설문지는 조사대상자가 직접 기입 후 제출하는 방식에 의해 설문지가 회수되었고, 조사내용은 크게 다섯 가지로 구분되며 세부 내용은 다음과 같다.

1) 일반사항

조사대상자의 일반사항은 성별, 학년, 나이, 신장, 체중, 주거형태, 한 달 용돈의 7문항으로 구성하였다. 신장과 체중은 자기 기입방식으로 수집되었으며 이를 토대로

체질량지수(Body Mass Index, BMI)를 산출하여 판정에 사용하였다.

BMI는 대한비만학회⁶에서 제시한 기준으로 18.5kg/m² 미만이면 저체중, 18.5-22.9kg/m²이면 정상체중, 23-24.9kg/m²이면 과체중, 25kg/m² 이상이면 비만으로 분류된다. 본 연구에서는 BMI가 23kg/m² 이상에 해당하는 과체중과 비만을 묶어 '과체중군'으로 하며, BMI군을 '저체중', '정상체중', '과체중'의 세 가지 그룹으로 하여 비교분석 하였다.

2) 체형인식

조사대상자의 체형인식을 알아보기 위해 자신의 체형인식, 체형 만족도, 이상적인 체형의 3문항으로 구성하였다. 체형인식은 '말랐음', '보통', '뚱뚱함' 세 가지 인식군으로 분류했고, 체형만족도는 '불만족', '보통', '만족'으로 분류했으며, 이상적인 체형은 '마른 체형', '표준체형', '살찐 체형'의 세 가지로 분류하여 카이제곱검정으로 분석하였다.

3) 식행동 및 식습관

조사대상자의 식행동 및 식습관을 파악하기 위해 16문항으로 구성하였다. 식행동 및 생활습관을 묻는 6문항(1주일간의 식사 소요시간, 간식 먹는 횟수, 외식 횟수, 음주 횟수, 운동 횟수, 흡연 여부)과 평소 식습관을 묻는 10문항으로 조사하였다.

'건강한 식습관 평가표'의 각 문항은 1주일간의 섭취일수를 나타내는데 점수기준은 주 0-2일은 1점, 주 3-5일은 2점, 주 6-7일은 3점의 점수로 계산하여 총 30점을 만점으로 하였다. 평가는 13점 이하는 '매우 불량', 14-17점은 '불량', 18-21점은 '보통', 22-25점은 '양호', 26-30점은 '매우 양호'로 식습관을 평가하였다.

4) 체중조절 행태

조사대상자의 최근 1년간 체중조절 행태를 조사하기 위해 9문항으로 구성하였다. 내용은 체중조절 관심도, 체중조절 시도 경험, 체중조절 시도 방향, 체중조절 이유,

체중조절 시도 방법, 체중조절 실시 기간, 체중조절 정보처, 체중조절 만족도, 체중조절 후 신체증상으로 조사하였다.

체중조절 정보처는 미디어의 종류와 특성(서정숙 등, 2018)⁴²을 참고하여 개인미디어(유튜브, SNS이용)와 매스미디어(TV, 라디오, 잡지, 책, 인터넷, 모바일 앱) 그리고 비전문가(주변인 등)와 전문가(의사, 영양사 등)의 네 가지 그룹으로 묶어 분석하였다.

5) 영양교육 요구도

조사대상자의 영양교육 요구도를 파악하기 위해 6문항으로 구성하였고, 내용은 영양교육 경험, 식품 영양정보 관심도, 영양교육 필요성, 영양교육 주제 필요도, 받고 싶은 영양교육 방법, 교육 참여 여부로 조사하였다.

영양교육 관심도는 전혀 관심 없다(1점), 별로 관심 없다(2점), 보통이다(3점), 비교적 관심 있다(4점), 매우 관심 있다(5점)의 Likert식 5점 척도로 구성하여 점수화 하였다.

영양교육 주제 필요도는 영양교육 주제 7가지 중에 필요하다고 생각되는 정도를 표시하는 문항으로 전혀 필요하지 않다(1점), 필요하지 않다(2점), 보통이다(3점), 필요하다(4점), 매우 필요하다(5점)의 Likert식 5점 척도로 구성하여 점수화 하였다.

3. 자료의 분석 및 통계처리

본 연구의 데이터는 통계처리 프로그램 SPSS Win Program (ver. 21.0)을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 일반사항과 체질량지수와 식습관 등에 대해 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다. 성별, BMI군, 체형인식에 따른 식행동 및 식습관, 체중조절 행태, 영양교육 요구도의 차이를 알아보기 위해 카이제곱(χ^2) 검정과 독립 T검정, 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 모든 분석에서 유의수준은 $p < 0.05$ 로 하였고, 일원배치 분산분석에서 유의한 차이가 있는 경우 Duncan's multiple range test 사후검정을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

1) 일반사항

조사대상자의 일반사항은 표 1과 같다. 성별에 있어서는 여자가 60.6%로 남자(39.4%) 보다 많았다. 학년에 있어서는 1학년 비율이 35%로 가장 많았고, 2학년이 27.8%, 4학년 20.1%, 3학년 17.1%의 순으로 나타났다. 나이는 20-21세가 비율이 34.4%로 가장 높고, 20세 미만인 30.6%, 22-23세가 27.3%, 24세 이상이 7.7%의 순으로 나타났다. 조사 대상자의 평균 연령은 만 20.8세이다.

주거형태는 자택의 비율이 71.6%로 가장 많았고, 자취는 28.4%로 나타났다.

용돈은 20만원 미만 비율이 46.0%로 가장 높고, 20-40만원 미만이 32.5%, 40만원 이상이 21.5%의 순으로 나타났다.

표 1. 조사대상자의 일반사항

	항목	빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	143	39.4
	여자	220	60.6
학년	1학년	127	35.0
	2학년	101	27.8
	3학년	62	17.1
	4학년	73	20.1
나이	20세 미만	111	30.6
	20-21세	125	34.4
	22-23세	99	27.3
	24세 이상	28	7.7
주거 형태	자택	260	71.6
	자취	103	28.4
용돈	20만원 미만	167	46.0
	20-40만원 미만	118	32.5
	40만원 이상	78	21.5
	합계	363	100

2) 조사대상자의 체격 특성

조사대상자의 신장, 체중, BMI 특성은 표 2와 같다.

전체 조사대상자의 평균 신장은 166.11±8.74cm이고, 평균 체중은 63.16±13.02kg이며, 평균 체질량지수(BMI)는 22.74±3.46kg/m²로 나타났다.

조사대상자의 남자 평균 신장은 174.53cm, 여자는 160.64cm로 나타났고, 평균 체중은 남자가 73.13kg, 여자는 56.67kg으로 나타났다.

한국인 인체치수조사 7차(2015)에 제시된⁵¹ 20-24세의 평균 신장과 체중은 남자의 경우 각각 174.22cm, 71.2kg이고, 여자의 경우 각각 160.92cm, 55.1kg이다. 이를 제주지역 대학생과 비교 해 보면, 남녀 모두 신장은 비슷하지만 체중은 제주지역 대학생이 다소 많게 나타났다.

조사대상자의 평균 BMI는 남자는 23.96kg/m²이고 여자는 21.95kg/m²로 나타나, 남자는 과체중 범위에 해당되고, 여자는 정상체중 범위에 해당되었다. 신장, 체중, BMI는 여자보다 남자가 높게 나타나 성별 간 유의한 차이를 보였다(p<0.001).

표 2. 조사대상자의 신장, 체중, BMI 특성

Mean±SD

항목	성별		전체 (n=363)	t-value
	남자(n=143)	여자(n=220)		
신장(cm)	174.53±6.00	160.64±5.16	166.11±8.74	22.747***
체중(kg)	73.13±11.81	56.67±9.10	63.16±13.02	14.152***
BMI(kg/m ²) ¹⁾	23.96±3.29	21.95±3.35	22.74±3.46	5.616***

1) BMI(kg/m²)범위 : 저체중(18.5 미만), 정상체중(18.5-22.9), 과체중 이상(23 이상)

***p<0.001

조사대상자의 성별에 따른 BMI군 분포는 표 3과 같다.

남자는 과체중 비율이 59.4%로 가장 많았고, 정상체중이 38.5%, 저체중이 2.1%의 순으로 나타났으며, 여자는 정상체중 비율이 53.6%로 가장 많았고 과체중이 33.7%, 저체중이 12.7%의 순으로 나타났다.

남자는 여자에 비해 과체중 비율이 높았고, 여자는 남자에 비해 정상체중과 저체중의 비율이 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 이는 대학생을 대상으로 한 연구^{19,22}에서 남자가 과체중이 여자에 비해 월등히 많다는 결과가 있어 남자 대학생의 과체중이 문제가 심각하다는 것을 알 수 있었다.

표 3. 성별에 따른 BMI군 분포 N(%)

항목	성별		전체 (n=363)	χ^2 -value
	남자(n=143)	여자(n=220)		
저체중	3(2.1)	28(12.7)	31(8.5)	28.826***
정상체중	55(38.5)	118(53.6)	173(47.7)	
과체중	85(59.4)	74(33.7)	159(43.8)	

*** $p < 0.001$

2. 조사대상자의 체형인식 및 체형만족도

조사대상자의 체형인식 및 체형만족도를 조사한 결과는 표 4와 같다.

자신의 체형인식을 묻는 문항에서 자신이 ‘똥똥함’이라고 인식하는 비율이 43.5%로 가장 높았고, ‘보통’으로 인식하는 비율은 36.4%, ‘말랐음’으로 인식하는 비율은 20.1%로 나타났다.

자신의 체형 만족도를 묻는 문항에서 ‘불만족’의 비율이 60.6%로 가장 높고, ‘만족’이 20.1%, ‘보통’이 19.3%의 순으로 나타났다.

자신이 생각하는 이상적인 체형에 대한 응답은 ‘표준체형’의 비율이 51.0%로 가장 높고, ‘마른 체형’이 46.3%, ‘살찐 체형’이 2.8%의 순으로 나타났다.

전체적으로 자신의 체형인식은 똥똥하다고 생각하는 비율이 가장 높았고, 체형만족도는 불만족이 가장 높았으며 이상적인 체형으로는 표준체형을 선호하는 경향이 있었다.

표 4. 체형인식 및 체형만족도

항목		빈도(명)	백분율(%)
체형인식	말랐음	73	20.1
	보통	132	36.4
	뚱뚱함	158	43.5
체형 만족도	불만족	220	60.6
	보통	70	19.3
	만족	73	20.1
이상적인 체형	마른체형	168	46.3
	표준체형	185	51.0
	살찐체형	10	2.8
합계		363	100

1) 일반사항에 따른 체형인식 및 체형만족도

조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 체형인식 및 체형만족도를 분석한 결과는 표 5와 같다. 성별에 따른 체형인식의 결과 남자는 자신의 체형을 ‘보통’(38.5%)으로 인식하는 비율이 높았고, 여자는 자신을 ‘뚱뚱함’(47.0%)으로 인식하는 비율이 높았으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

성별에 따른 체형 만족도의 결과, ‘불만족’이 남자는 53.1%, 여자는 65.5%로 나타나 남자에 비해 여자가 ‘불만족’이 높게 나타났다. 남자는 ‘만족’이 26.6%이고, 여자는 15.9%로 나타나 여자에 비해 남자의 체형만족도가 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p < 0.05$). 이는 여자는 자신의 체형에 대해 불만족하는 경향이 있고, 남자는 만족하는 경향이 있음을 알 수 있다. 김시연 등 연구⁵²에서 남자가 여자보다 체형만족도가 높다는 결과가 본 연구와 유사하였다.

성별에 따른 이상적인 체형의 결과, 여자는 ‘마른체형’(60.0%)의 비율이 높게 나타났고, 남자는 ‘표준체형’(69.9%)이 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ($p < 0.001$). 많은 여자 대학생들이 자신의 체형에 대해 만족하지 못하고 마른체형을 이상적인 체형으로 동경하는 경향이 있음을 알 수 있으며, 선행연구^{22,46}와 본 연구가 비슷한 결과를 보였다.

BMI군에 따른 체형인식 결과, 저체중군에서 체형을 ‘말랐음’으로 인식하는 비율이 높게 나타났고, 과체중군에서 자신의 체형을 ‘뚱뚱함’으로 인식하는 비율이 높게 나타났다($p<0.001$). 이는 BMI가 낮을수록 자신을 말랐다고 생각하고, BMI가 높을수록 뚱뚱하다고 생각한다는 선행연구⁴와 유사하다.

BMI군에 따른 체형만족도의 결과는 과체중군과 정상체중군에서 체형만족도가 ‘불만족’(71.7%)이 가장 높게 나타났고, 저체중인 경우 ‘만족’(41.9%)의 비율이 가장 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.001$). 저체중군일수록 체형에 대한 만족도가 높았다는 연구⁵²와 본 연구가 유사한 결과를 보였다.

BMI군에 따른 이상적인 체형의 결과, 과체중은 ‘표준체형’(57.9%)의 비율이 높았고, 정상체중은 ‘마른체형’(57.2%)의 비율이 높았으며, 저체중은 ‘표준체형’(61.3%)의 비율이 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$).

표 5. 성별과 BMI군에 따른 체형인식 및 체형만족도

N(%)

항목	성별		χ^2 -value	BMI군			χ^2 -value	
	남자 (n=143)	여자 (n=220)		저체중 (n=31)	정상체중 (n=173)	과체중 (n=159)		
체형 인식	말랐음	35(24.5)	38(17.3)	4.786	26(83.9)	45(26.0)	2(1.3)	170.482***
	보통	55(38.5)	77(35.0)		5(16.1)	86(49.7)	41(25.7)	
	뚱뚱함	53(37.0)	105(47.7)		0(0)	42(24.3)	116(73.0)	
체형 만족도	불만족	76(53.1)	144(65.5)	7.189*	12(38.7)	94(54.3)	114(71.7)	24.735***
	보통	29(20.3)	41(18.6)		6(19.4)	35(20.2)	29(18.2)	
	만족	38(26.6)	35(15.9)		13(41.9)	44(25.4)	16(10.1)	
이상적 체형	마른체형	36(25.2)	132(60.0)	43.288***	12(38.7)	99(57.2)	57(35.8)	25.840***
	표준체형	100(69.9)	85(38.6)		19(61.3)	74(42.8)	92(57.9)	
	살찐체형	7(4.9)	3(1.4)		0(0)	0(0)	10(6.3)	

* $p<0.05$, *** $p<0.001$

조사대상자의 성별 간 BMI군에 따른 체형인식을 분석한 결과는 표 6과 같다. 남자는 과체중군에서 자신의 체형을 ‘뚱뚱함’(58.8%)으로 인식하는 비율이 가장 높았고 정상체중군에서는 ‘말랐음’(54.5%)으로 인식하는 비율이 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$).

여자는 정상체중군에서 자신의 체형을 ‘보통’(54.2%)으로 인식하는 비율이 가장 높고, 그 다음은 ‘뚱뚱함’(33.1%)으로 인식하는 비율이 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$).

위의 결과에서 남자는 BMI군에 비해 자신의 체형인식을 과소평가하는 경향을 보였고, 여자는 BMI군이 정상체중에 속하고 있지만 자신의 체형인식을 과대평가하는 경향을 보였다.

대학생을 대상으로 한 선행연구⁹에서 남학생이 실제 과체중군이 뚱뚱하다(23.0%)고 인식하기도 하지만 자신을 말랐다(20.6%)로 인식하는 비율이 높게 나타난 결과가 본 연구와 유사하였다. 또한, 여대생을 대상으로 한 연구¹⁶에서 BMI가 22.5로 정상범위에 해당하는 여학생이 뚱뚱하다고 체형을 잘못 인식하고 있는 결과가 본 연구와 유사하였다.

표 6. 성별 간 BMI군에 따른 체형인식 N(%)

항목		남자 BMI군			전체 (n=143)	χ^2 -value
		저체중 (n=3)	정상체중 (n=55)	과체중 (n=85)		
체형 인식	말랐음	3(100)	30(54.5)	2(2.4)	35(24.5)	72.295***
	보통	0(0)	22(40.0)	33(38.8)	55(38.5)	
	뚱뚱함	0(0)	3(5.5)	50(58.8)	53(37.0)	
항목		여자 BMI군			전체 (n=220)	χ^2 -value
		저체중 (n=28)	정상체중 (n=118)	과체중 (n=74)		
체형 인식	말랐음	23(82.1)	15(12.7)	0(0)	38(17.3)	154.961***
	보통	5(17.9)	64(54.2)	8(10.8)	77(35.0)	
	뚱뚱함	0(0)	39(33.1)	66(89.2)	105(47.7)	

*** $p < 0.001$

2) 체형인식에 따른 체형만족도 및 이상적인 체형

조사대상자의 체형인식에 따른 체형만족도 및 이상적인 체형을 분석한 결과는 표 7과 같다.

체형인식에 따른 체형만족도의 결과, 자신의 체형을 ‘뚱뚱함’과 ‘보통’으로 인식하는 경우 체형만족도가 ‘불만족’한 비율이 가장 높게 나타났고, 자신의 체형을 ‘말랐음’으로 인식하는 경우 ‘만족’(43.8%)이 가장 높은 것으로 나타나 체형인식과 체형만족도의 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$).

이는 자신의 체형을 뚱뚱하다고 인식할수록 불만족하는 경향이 나타난 연구⁴ 결과와 유사하게 나타났다.

체형인식에 따른 이상적인 체형의 결과, 자신의 체형을 ‘뚱뚱함’으로 인식한 경우 ‘표준체형’이나 ‘마른체형’의 비율이 높았고, 자신의 체형을 ‘보통’으로 인식한 경우 ‘마른체형’의 비율이 높았으며, 자신의 체형을 ‘말랐음’으로 인식한 경우 ‘표준체형’의 비율이 높게 나타났다($p < 0.05$).

이는 선행연구⁴⁶에서 자신의 체형을 살찌거나 정상체형으로 인식하는 대학생들은 이상적인 체형으로 표준체형이거나 약간 마른체형을 선호한다는 결과와 본연구가 유사하게 나타났다.

표 7. 체형인식에 따른 체형만족도 및 이상적인 체형 N(%)

항목	체형인식			전체 (n=363)	χ^2 -value
	말랐음 (n=73)	보통 (n=132)	뚱뚱함 (n=158)		
체형 만족도	불만족	26(35.7)	59(44.7)	135(85.4)	220(60.6) 85.132***
	보통	15(20.5)	40(30.3)	15(9.5)	
	만족	32(43.8)	33(25.0)	8(5.1)	
이상적인 체형	마른 체형	24(32.9)	70(53.0)	74(46.8)	168(46.3) 185(51.0) 10(2.8) 9.616*
	표준 체형	48(65.8)	59(44.7)	78(49.4)	
	살찐 체형	1(1.4)	3(2.3)	6(3.8)	

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

3. 조사대상자의 식행동 및 식습관

1) 식행동

조사대상자의 식행동 및 생활습관을 조사한 결과는 표 8과 같다.

‘식행동’의 항목으로는 식사소요시간, 간식 횟수, 외식 횟수를 조사하였고, ‘생활습관’의 항목으로는 음주 횟수, 운동 횟수, 흡연 여부를 조사하였다.

전체적으로 식사 소요시간은 20분 미만인 71.1%로 비율이 가장 높아 식사 속도가 빠른 편이었고, 간식 횟수는 1주일에 ‘주 5회 이상’ 섭취(36.4%)가 가장 높았으며, 음주를 하는 경우 ‘주 1-2회’ 섭취가 가장 많았다. 운동의 경우는 운동을 하지 않는 비율보다 운동을 하는 비율이 더 높게 나타났으며, 흡연은 비흡연자가 비율이 높은 것으로 나타났다.

표 8. 식행동 및 생활습관

	항목	빈도(명)	백분율(%)
식사소요시간	10분 미만	50	13.8
	10-20분	208	57.3
	20분 이상	105	28.9
간식 횟수	주 5회 이상	132	36.4
	주 3-4회	97	26.7
	주 1-2회	112	30.9
	먹지 않는다	22	6.1
외식 횟수	주 5회 이상	47	12.9
	주 3-4회	70	19.3
	주 1-2회	188	51.8
	먹지 않는다	58	16.0
음주 횟수	주 5회 이상	7	1.9
	주 3-4회	33	9.1
	주 1-2회	138	38.0
	마시지 않는다	185	51.0
운동 횟수	주 5회 이상	66	18.2
	주 3-4회	93	25.6
	주 1-2회	111	30.6
	전혀 하지 않는다	93	25.6
흡연 여부	한다	48	13.2
	하지 않는다	315	86.8
	전체	363	100

(1) 일반사항에 따른 식행동 및 생활습관

조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 식행동 및 생활습관 분석결과는 표 9와 같다. 성별에 따른 식행동 및 생활습관의 결과, 식사 소요시간에서 남자는 ‘10분 미만’(21.7%)이 여자(8.6%)에 비해 높게 나타났고, ‘20분 이상’에서 여자(32.3%)가 남자(23.8%)에 비해 높아 유의한 차이가 있었다.($p<0.01$) 이은경의 연구²²에서 남자에 비해서 여자가 더 식사를 오랜 시간 천천히 한다는 결과와 유사하였다.

간식 횟수에서는 남자가 ‘주 1-2회’(35.7%) 섭취가 가장 높고, 여자는 ‘주 5회 이상’(38.2%) 섭취가 높아 여자가 간식섭취 빈도가 더 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 외식 횟수에서 남자가 ‘주 5회 이상’(21.0%)으로 여자보다 높고, ‘주 3-4회’에서 여자(21.8%)가 남자보다 높아 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

음주 횟수에서 여자는 ‘마시지 않음’(59.5%)의 비율이 남자에 비해 높게 나타났고, 남자의 경우 ‘주 1-2회’(45.5%)가 여자에 비해 높게 나타나 성별 간 유의한 차이가 있었다($p<0.001$).

운동 횟수에서 여자의 경우 운동을 ‘하지 않음’(30.9%)의 비율이 남자보다는 높고, 남자는 ‘주 1-2회’(31.5%)의 비율이 여자보다 높았다. 여자에 비해 남자의 운동 빈도가 높아 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

흡연 여부에서 흡연자는 남자가 25.2%의 비율로 여자(5.5%)보다 높고, 비흡연자는 여자가 94.5%로 남자에 비해 높아 유의한 차이를 나타냈다($p<0.001$). 대학생의 생활습관을 연구한⁵³ 결과에서 남학생이 여학생에 비해 운동과 흡연 빈도가 유의적으로 높게 나온 것이 본 연구와 유사하였다.

음주와 흡연은 중독이 쉽고 영양소 섭취 불균형과 영양소 결핍을 유도 할 수 있으며, 간질환과 폐질환 및 심장질환의 원인이 된다고 알려진 만큼 남자 대학생의 금주와 금연에 관한 교육이 필요할 것으로 생각된다.

BMI에 따른 식행동 및 생활습관의 결과, ‘식사 소요시간’은 체중군별로 ‘10-20분’이 대체로 높은 비율로 나타났으나 유의한 차이는 없었으며, 간식 횟수 또한 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 외식 횟수는 ‘주 1-2회’ 섭취에서 과체중군은 55.3%이고, 저체중군은 38.7%로 과체중군이 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 음주

횃수는 체중군별로 ‘주 1-2회’ 섭취가 가장 높게 나타났고, BMI가 낮을수록 ‘마시지 않음’이 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

운동 횃수에서는 과체중군이 ‘주 1-2회’ 운동하는 비율이 36.5%로 높게 나왔고, 정상체중군과 저체중군이 운동을 전혀 하지 않는 비율이 높아 운동 횃수와 BMI군이 유의한 차이를 보였다(p<0.05). 정상체중과 저체중군의 대학생이 과체중군인 대학생보다 운동량이 적음을 알 수 있었다. 흡연 여부는 정상체중군에서 ‘비흡연’이 94.2%로 가장 높았고, ‘흡연’은 과체중에서 22.0%의 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.001). 진정희 연구⁹에서도 과체중군이 흡연율이 높게 나타난 결과가 본 연구와 유사하다.

표 9. 성별과 BMI군에 따른 식행동 및 생활습관 N(%)

항목	성별		χ^2 -value	BMI군			χ^2 -value	
	남자 (n=143)	여자 (n=220)		저체중 (n=31)	정상체중 (n=173)	과체중 (n=159)		
식사	10분 미만	31(21.7)	19(8.6)	3(9.7)	19(11.1)	28(17.6)		
소요	10-20분	78(54.5)	130(59.1)	13.178**	16(51.6)	104(60.1)	88(53.7)	4.796
시간	20분 이상	34(23.8)	71(32.3)		12(38.7)	50(28.9)	43(27.0)	
간식	주5회 이상	48(33.6)	84(38.2)		11(35.5)	71(41.0)	50(31.4)	
횃수	주3-4회	35(24.5)	62(28.2)	2.744	13(41.9)	45(26.0)	39(24.5)	10.347
	주1-2회	51(35.7)	61(27.7)		6(19.4)	46(26.6)	60(37.7)	
	먹지 않음	9(6.3)	13(5.9)		1(3.2)	11(6.4)	10(6.3)	
외식	주5회 이상	30(21.0)	17(7.7)	16.085**	2(6.5)	24(13.9)	21(13.2)	11.104
	주3-4회	22(15.4)	48(21.8)		6(19.4)	36(20.8)	28(17.6)	
	주1-2회	74(51.7)	114(51.8)		12(38.7)	88(50.9)	88(55.3)	
	먹지 않음	17(11.9)	41(18.6)		11(35.5)	25(14.5)	22(13.8)	
음주	주5회 이상	4(2.8)	3(1.4)	18.646***	2(6.5)	2(1.2)	3(1.9)	9.945
	주3-4회	20(14.0)	13(5.9)		1(3.2)	12(6.9)	20(12.6)	
	주1-2회	65(45.5)	73(33.2)		9(29.0)	71(41.0)	58(36.5)	
	마시지 않음	54(37.8)	131(59.5)		19(61.3)	88(50.9)	78(49.1)	
운동	주5회 이상	36(25.2)	30(13.6)	12.511**	1(3.2)	35(20.2)	30(18.9)	14.176*
	주3-4회	37(25.9)	56(25.5)		7(22.6)	46(26.6)	40(25.2)	
	주1-2회	45(31.5)	66(30.0)		10(32.3)	43(24.9)	58(36.5)	
	하지 않음	25(17.5)	68(30.9)		13(41.9)	49(28.3)	31(19.5)	
흡연	흡연	36(25.2)	12(5.5)	29.372***	3(9.7)	10(5.8)	35(22.0)	19.396***
	비흡연	107(74.8)	208(94.5)		28(90.3)	163(94.2)	124(78.0)	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

조사대상자의 주거형태에 따른 식행동 및 식습관을 분석한 결과는 표 10과 같다. 외식 횟수에서 자취가 '주 3-4회'의 비율이 21.4%로 자택(18.5%) 보다 높게 나타났고, '주 5회 이상'에서 자취(22.3%)가 자택(9.2%) 보다 높아 유의한 차이가 있었다 ($p<0.01$). 서보미 연구⁵⁴에서 대학생이 일주일에 3-5회 외식을 하는 비율이 자취군에서 높게 나타난 결과가 본 연구와 유사하였다.

흡연 여부에서 흡연은 자취가 19.4%로 자택보다 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.05$). 유혜정의 연구⁵⁵에서 주거형태가 친척·하숙·자취의 흡연율이 가장 높게 나타나 본 연구와 유사하다.

표 10. 주거형태에 따른 식행동 및 생활습관 N(%)

항목	주거형태		전체 (n=363)	χ^2 -value
	자택 (n=260)	자취 (n=103)		
식사 소요시간	10분 미만	35(13.5)	15(14.6)	0.094
	10-20분	149(57.3)	59(57.3)	
	20분 이상	76(29.2)	29(28.2)	
간식 횟수	주 5회 이상	96(36.9)	36(35.0)	2.168
	주 3-4회	72(27.7)	25(24.3)	
	주 1-2회	79(30.4)	33(32.0)	
	먹지 않음	13(5.0)	9(8.7)	
외식 횟수	주5회 이상	24(9.2)	23(22.3)	12.896**
	주 3-4회	48(18.5)	22(21.4)	
	주 1-2회	144(55.4)	44(42.7)	
	먹지 않음	44(16.9)	14(13.6)	
음주 횟수	주5회 이상	4(1.5)	3(2.9)	3.025
	주 3-4회	20(7.7)	13(12.6)	
	주 1-2회	101(38.8)	37(35.9)	
	마시지 않음	135(51.9)	50(48.5)	
운동 횟수	주 5회 이상	48(18.5)	18(17.5)	2.641
	주 3-4회	65(25.0)	28(27.2)	
	주 1-2회	85(32.7)	26(25.2)	
	전혀 하지 않음	62(23.8)	31(30.1)	
흡연 여부	흡연	28(10.8)	20(19.4)	4.809*
	비흡연	232(89.2)	83(80.6)	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

(2) 체형인식에 따른 식행동 및 생활습관

조사대상자의 체형인식에 따른 식행동 및 생활습관을 분석한 결과는 표 11과 같다. 식사소요시간에서는 체형인식이 ‘뚱뚱함’군에서 ‘10분 미만’(13.9%)이 높고, 체형인식이 ‘말랐음’군에서 ‘20분 이상’(34.2%)이 높아 ‘뚱뚱함’군이 식사를 빨리하는 경향으로 보이나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

간식 횟수에서는 체형인식이 ‘말랐음’군과 ‘뚱뚱함’군이 ‘주 5회 이상’ 섭취가 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

외식 횟수에서는 체형인식이 ‘말랐음’ 보다 ‘뚱뚱함’으로 갈수록 횟수가 높아지는 경향이 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 없었다.

운동 횟수에서는 체형인식이 ‘뚱뚱함’군이 운동 비율이 높고 ‘말랐음’군이 운동하는 비율이 낮게 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 없었다.

표 11. 체형인식에 따른 식행동 및 생활습관 N(%)

항목	체형인식			전체 (n=363)	χ^2 -value		
	말랐음 (n=73)	보통 (n=132)	뚱뚱함 (n=158)				
식사 소요시간	10분 미만	10(13.7)	18(13.6)	22(13.9)	50(13.8)	3.513	
	10-20분	38(52.1)	83(62.9)	87(55.1)			208(57.3)
	20분 이상	25(34.2)	31(23.5)	49(31.0)			105(28.9)
간식 횟수	주 5회 이상	31(42.5)	45(34.1)	56(35.4)	132(36.4)	9.648	
	주 3-4회	25(34.2)	29(22.0)	43(27.2)	97(26.7)		
	주 1-2회	15(20.5)	47(35.6)	50(31.6)	112(30.9)		
	먹지 않음	2(2.7)	11(8.3)	9(5.7)	22(6.1)		
외식 횟수	주 5회 이상	15(20.5)	18(13.6)	14(8.9)	47(12.9)	7.745	
	주 3-4회	11(15.1)	26(19.7)	33(20.9)	70(19.3)		
	주 1-2회	33(45.2)	69(52.3)	86(54.4)	188(51.8)		
	먹지 않음	14(19.2)	19(14.4)	25(15.8)	58(16.0)		
음주 횟수	주 5회 이상	2(2.7)	3(2.3)	2(1.3)	7(1.9)	2.431	
	주 3-4회	5(6.8)	13(9.8)	15(9.5)	33(9.1)		
	주 1-2회	27(37.0)	46(34.8)	65(41.1)	138(38.0)		
	마시지 않음	39(53.4)	70(53.0)	76(48.1)	185(51.0)		
운동 횟수	주 5회 이상	16(21.9)	29(22.0)	21(13.3)	66(18.2)	8.411	
	주 3-4회	16(21.9)	36(27.3)	41(25.9)	93(25.6)		
	주 1-2회	19(26.0)	34(25.8)	58(36.7)	111(30.6)		
	전혀 하지 않음	22(30.1)	33(25.0)	38(24.1)	93(25.6)		
흡연 여부	흡연	6(8.2)	22(16.7)	20(12.7)	48(13.2)	3.001	
	비흡연	67(91.8)	110(83.3)	138(87.3)	315(86.8)		

2) 식습관

조사 대상자의 식습관 조사 결과는 표 12와 같다. 식습관 10문항 중 ‘하루에 한번은 고기, 생선, 계란, 콩 제품 중에 하나 이상을 먹는다’가 2.33으로 가장 높았고, ‘미역, 생미역, 파래, 김 등의 해조류를 매일 먹는다’가 가장 점수가 낮았다. 제주지역 대학생은 단백질 섭취는 잘 되고 있고, 해조류 섭취는 잘 안되고 있음을 알 수 있었다. 이는 여대생을 대상으로 한 연구⁵⁶에서 단백질 섭취 점수가 가장 높고, 해조류 섭취 점수가 가장 낮은 결과가 본 연구와 유사하다. 식습관 합계 점수는 총 30점 만점 중 17.52점으로 나타나 식습관 평가는 ‘불량’으로 나타났다.

표 12. 식습관

항목	Mean±SD
아침은 매일 규칙적으로 먹는다.	1.49±0.74
식사는 언제나 적당량 먹는다.	2.29±0.66
식사를 할 때에는 식품배합을 생각해서 먹는다.	1.48±0.67
당근, 시금치 등의 녹색 채소를 매일 먹는다.(김치 제외)	1.57±0.66
과일을 매일 먹는다.	1.55±0.67
야채류를 매일 먹는다. (녹황색 채소류 제외)	1.73±0.70
하루에 한번은 고기, 생선, 계란, 콩 제품 중에 하나 이상을 먹는다.	2.33±0.67
우유나 유제품을 매일 먹는다.	1.67±0.71
미역, 생미역, 파래, 김 등의 해조류를 매일 먹는다.	1.34±0.54
기름을 넣어서 조리한 음식을 매일 먹는다.	2.07±0.66
합계 (n=363)	17.52±3.66

점수 기준 : 주 0-2일(1점), 주 3-5일(2점), 주 6-7일(3점)

평가 : 13점 이하 ‘매우 불량’, 14-17점 ‘불량’, 18-21점 ‘보통’, 22-25점 ‘양호’, 26-30점 ‘매우 양호’

(1) 일반사항에 따른 식습관

조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 식습관을 분석한 결과는 표 13과 같다.

성별에 따른 식습관의 결과, 식습관 합계가 남자는 17.56, 여자는 17.49으로 남자가 점수가 약간 높으나 성별 간에 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

유의한 항목으로, ‘과일 섭취’에서 여자가 1.64로 남자(1.42)에 비해 높아 여자의 과

일 섭취 빈도가 남자보다 많은 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 이는 대학생 연구⁵⁷에서 여학생이 남학생보다 과일섭취를 즐겨 먹는다는 결과와 본 연구가 유사하였다.

BMI군에 따른 식습관의 결과, 식습관 합계가 저체중군은 16.81점, 정상체중군은 17.91점이며, 과체중군은 17.23점으로 나타나 정상체중군이 저체중군과 과체중 보다 식습관 평가점수가 다소 높게 나타났지만 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

유의한 항목으로, ‘적당한 식사량’ 문항에서 정상체중은 2.40로 과체중군(2.17)에 비해 적당하게 먹는 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

표 13. 성별과 BMI군에 따른 식습관 Mean±SD

항목	성별		t-value	BMI군			F-value
	남자 (n=143)	여자 (n=220)		저체중 (n=31)	정상체중 (n=173)	과체중 (n=159)	
규칙적인 아침식사	1.52±0.73	1.47±0.74	0.565	1.39±0.67	1.51±0.73	1.49±0.76	0.356
적당한 식사량	2.22±0.69	2.33±0.66	-1.469	2.23±0.72 ^{ab}	2.40±0.60 ^b	2.17±0.69 ^a	5.576**
식품배합 고려	1.52±0.68	1.45±0.66	1.041	1.35±0.55	1.54±0.70	1.43±0.64	1.716
녹황색채소 섭취	1.59±0.66	1.56±0.66	0.496	1.52±0.63	1.60±0.67	1.55±0.67	0.339
과일 섭취	1.42±0.62	1.64±0.69	-3.104**	1.55±0.68	1.60±0.69	1.50±0.66	0.996
채소류 섭취	1.80±0.68	1.68±0.71	1.631	1.52±0.63	1.80±0.70	1.69±0.70	2.658
단백질 섭취	2.29±0.67	2.35±0.67	-0.716	2.32±0.75	2.38±0.64	2.27±0.70	1.016
우유 및 유제품 섭취	1.69±0.74	1.66±0.69	0.436	1.55±0.72	1.69±0.70	1.67±0.73	0.550
해조류 섭취	1.38±0.54	1.31±0.55	1.292	1.35±0.56	1.34±0.56	1.33±0.54	0.023
기름조리 음식 섭취	2.10±0.63	2.05±0.68	0.845	2.03±0.75	2.03±0.67	2.11±0.63	0.647
합계	17.56±3.70	17.49±3.64	0.186	16.81±3.41	17.91±3.70	17.23±3.64	2.086

** $p<0.01$

a, b, c : Duncan's multiple range test

조사대상자의 주거형태에 따른 식습관을 분석한 결과는 표 14과 같다. 식습관 합계가 '자택'은 18.04점으로 '자취'(16.19) 보다 높아 유의한 차이가 나타났다($p<0.001$). 식습관 평가는 자택에 거주하는 학생이 식습관이 '보통'으로 평가되나 자취 학생은 식습관이 '불량'으로 평가된다. 대학생의 식습관이 부모와 함께 사는 경우와 부모와 떨어져 사는 주거 형태에 의해 영향을 받을 수 있음을 알 수 있었다.

유의한 항목으로는, '규칙적인 아침식사'($p<0.001$), '적당한 식사량'($p<0.05$), '과일 섭취'($p<0.001$), '단백질 섭취'($p<0.001$), 우유 및 유제품 섭취'($p<0.01$), '기름조리 음식 섭취'($p<0.05$)로 자택 거주 학생이 자취 학생 보다 잘 섭취하고 있었다.

이는 주거형태에 따라 식행동 및 식습관의 차이가 발생할 수 있음을 알 수 있었고, 식생활을 스스로 관리해야 되는 상황에 놓이는 대학생에게는 실천적인 차원의 영양교육이 필요한 것으로 보인다.⁵⁴

표 14. 주거형태에 따른 식습관

Mean±SD

항목	주거형태		t-value
	자택 (n=260)	자취 (n=103)	
규칙적인 아침식사	1.57±0.78	1.29±0.57	3.745***
적당한 식사량	2.33±0.62	2.17±0.73	2.229*
식품배합 고려	1.49±0.66	1.46±0.70	0.414
녹황색채소 섭취	1.59±0.65	1.52±0.70	0.882
과일 섭취	1.65±0.70	1.30±0.54	5.101***
채소류 섭취	1.77±0.70	1.62±0.70	1.867
단백질 섭취	2.41±0.63	2.11±0.73	3.972***
우유 및 유제품 섭취	1.74±0.74	1.50±0.61	3.283**
해조류 섭취	1.37±0.56	1.27±0.50	1.537
기름조리 음식 섭취	2.11±0.64	1.96±0.69	1.980*
합계	18.04±3.55	16.19±3.63	4.439***

점수 기준 : 주 0-2일(1점), 주 3-5일(2점), 주 6-7일(3점)

평가 : 13점 이하 '매우 불량', 14-17점 '불량', 18-21점 '보통', 22-25점 '양호', 26-30점 '매우 양호'

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

(2) 체형인식에 따른 식습관

조사대상자의 체형인식에 따른 식습관의 차이를 분석한 결과는 표 15와 같다.

자신의 체형인식에서 ‘말랐음’군이 식습관 점수가 17.70점이고, 체형인식이 ‘보통’군이 18.00점이며, 체형인식이 ‘뚱뚱함’군이 17.00점으로 나타났다. 식습관 평가는 체형인식이 ‘말랐음’과 ‘뚱뚱함’군은 ‘불량’으로 평가되고, ‘보통’군은 ‘보통’으로 평가되나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

체형인식이 ‘말랐음’에서 ‘뚱뚱함’ 쪽으로 갈수록 ‘규칙적인 아침식사’와 ‘채소류 섭취’가 다소 낮은 점수가 나타났지만 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 15. 체형인식에 따른 식습관

Mean±SD

항목	체형인식			F-value
	말랐음 (n=73)	보통 (n=132)	뚱뚱함 (n=158)	
규칙적인 아침식사	1.53±0.73	1.54±0.76	1.43±0.72	0.926
적당한 식사량	2.34±0.61	2.36±0.70	2.20±0.63	2.693
식품배합 고려	1.44±0.62	1.58±0.73	1.41±0.62	2.592
녹황색채소 섭취	1.55±0.63	1.64±0.72	1.53±0.63	1.220
과일 섭취	1.59±0.69	1.52±0.66	1.56±0.68	0.329
채소류 섭취	1.75±0.68	1.75±0.70	1.70±0.71	0.215
단백질 섭취	2.34±0.61	2.39±0.70	2.27±0.68	1.188
우유 및 유제품 섭취	1.66±0.71	1.76±0.72	1.61±0.70	1.634
해조류 섭취	1.34±0.61	1.41±0.57	1.28±0.49	2.083
기름조리 음식 섭취	2.12±0.67	2.05±0.66	2.06±0.65	0.341
합계	17.70±3.30	18.00±4.00	17.00±3.50	2.517

점수 기준 : 주 0-2일(1점), 주 3-5일(2점), 주 6-7일(3점)

평가 : 13점 이하 ‘매우 불량’, 14-17점 ‘불량’, 18-21점 ‘보통’, 22-25점 ‘양호’, 26-30점 ‘매우 양호’

4. 조사대상자의 체중조절 행태

1) 체중조절 관심도 및 체중조절 유형

조사 대상자의 체중조절 관심도 및 체중조절을 조사한 결과는 표 16과 같다.

항목으로는 체중조절 관심도, 체중조절 시도 횟수, 체중조절 유형, 체중조절 이유를 조사하였다.

체중조절에 어느 정도 관심이 있는지를 묻는 항목에서 ‘관심이 있다’(70.2%)가 가장 높은 비율로 나타났고, 최근 1년간 체중조절 시도 횟수를 묻는 문항에서 ‘1-3회’가 51.8%로 가장 높았고, ‘4회 이상’이 19.8%, 시도 한 적이 ‘없다’가 28.4%의 순으로 나타나 체중조절 시도율은 총 71.6%에 달했다. 많은 대학생이 체중조절에 관심이 높기도 하지만 실제 체중조절 시도를 많이 하는 것을 알 수 있다.

체중조절 유형을 묻는 문항에서 ‘체중 감소’는 81.9%이고, ‘체중 유지 및 증가’가 18.1%의 순으로 나타나 대다수의 학생이 체중을 감소하는데 관심이 높았다.

체중 조절을 하는 가장 큰 이유로는 원하는 ‘체형을 만들기 위해’가 61.5%로 가장 높게 나타났고, 그 다음으로 ‘건강을 위해서’가 21.2%, 의류 구입이나 활동이 ‘불편해서’가 9.2%, ‘주변을 의식해서’가 8.1%의 순으로 나타났다.

표 16. 체중조절 관심도 및 체중조절 유형

	항목	빈도(명)	백분율(%)
체중조절 관심도 (n=363)	관심이 있다	255	70.2
	보통이다	69	19.0
	관심 없다	39	10.8
체중조절 시도횟수 (n=363)	없다	103	28.4
	1-3회 시도	188	51.8
	4회 이상	72	19.8
체중조절 유형 (n=260)	체중 감소	213	81.9
	체중 유지 및 증가	47	18.1
체중조절 이유 (n=260)	건강을 위해서	55	21.2
	원하는 체형을 만들기 위해	160	61.5
	불편해서	24	9.2
	주변을 의식해서	21	8.1

(1) 일반사항에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형

조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형을 분석한 결과는 표 17과 같다.

성별에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형의 결과, 여자(72.7%)가 남자(66.4)보다 체중조절에 ‘관심이 있다’의 비율이 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

체중조절 시도 횟수에서는 ‘1-3회’와 ‘4회 이상’ 시도한 비율이 남자보다 여자가 더 높게 나타났고, 체중조절을 시도한 적이 ‘없다’의 경우 여자에 비해 남자 대학생의 비율이 높게 나타났으나 통계적으로 유의하지는 않았다.

체중조절 유형에서 여자(88.3%)가 남자(71.1%)에 비해 ‘체중 감소’를 많이 하는 것으로 나타났고, ‘유지·증가’는 남자(28.9%)가 유의하게 높게 나타났다.($p < 0.001$) 여자는 체중감소에 주로 관심을 두고 있다는 선행연구⁴와 유사하였고, 이러한 경향은 더 어린 나이의 중학생을 대상으로 한 연구⁵⁸에서도 유사하게 나타나 여자가 체형에 더 민감함을 알 수 있었다.

체중조절 이유로는 남자(64.9%)는 ‘원하는 체형을 만들기 위해’가 높게 나타났고, 여자(23.3%)는 ‘건강을 위해’가 높게 나타났으나 유의하지 않았다.

BMI군에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형의 결과, 과체중군에서 체중 조절에 ‘관심이 있다’가 79.9%로 가장 높게 나타났고, 그다음으로 정상체중이 67.1% 순이며, 저체중군에서는 ‘관심이 없다’(41.9%)가 높게 나타나 BMI군이 커짐에 따라 체중조절에 관심이 유의하게 높았다($p < 0.001$).

체중조절 시도횟수에서는 과체중군이 ‘1-3회’(59.1%)의 비율이 가장 높았고, ‘4회 이상’(23.9%)의 순으로 나타났으며, 정상체중군은 ‘1-3회’(48.6%)가 가장 높게 나타났다. 저체중군의 경우 체중조절을 하지 않는다는 답변이 높아 BMI군이 커짐에 따라 체중조절 시도 횟수가 유의적으로 높음을 알 수 있다($p < 0.001$).

체중조절 유형에서는 과체중이나 정상체중군은 ‘체중감소’가 높게 나타났고, 저체중은 ‘체중 유지·증가’가 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$).

체중조절의 이유로 정상체중군, 과체중군은 ‘원하는 체형을 만들기 위해’가 높게

나타났고, 과체중군과 저체중군은 ‘건강을 위해’가 높게 나타나 유의한 것으로 나타났다(p<0.01).

표 17. 성별과 BMI군에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형 N(%)

항목	성별		χ^2 -value	BMI군			χ^2 -value	
	남자 (n=143)	여자 (n=220)		저체중 (n=31)	정상체중 (n=173)	과체중 (n=159)		
체중조절 관심도	관심 있다	95(66.4)	160(72.7)		12(38.7)	116(67.1)	127(79.9)	45.759***
	보통이다	34(23.8)	35(15.9)	3.510	6(19.4)	35(20.2)	28(17.6)	
	관심 없다	14(9.8)	25(11.4)		13(41.9)	22(12.7)	4(2.5)	
체중조절 시도 횟수	없다	46(32.2)	57(25.9)		20(64.5)	56(32.4)	27(17.0)	32.486***
	1-3회	74(51.7)	114(51.8)	2.870	10(32.3)	84(48.6)	94(59.1)	
	4회 이상	23(16.1)	49(22.3)		1(3.2)	33(19.1)	38(23.9)	

항목	성별		χ^2 -value	BMI군			χ^2 -value	
	남자 (n=97)	여자 (n=163)		저체중 (n=11)	정상체중 (n=117)	과체중 (n=132)		
체중조절 유형	체중 감소	69(71.1)	144(88.3)		4(36.4)	91(77.8)	118(89.4)	21.750***
	유지, 증가	28(28.9)	19(11.7)	12.162***	7(63.6)	26(22.2)	14(10.6)	
체중조절 이유	건강	17(17.5)	38(23.3)		5(45.5)	12(10.3)	38(28.8)	23.347**
	원하는 체형	63(64.9)	97(59.5)	2.890	6(54.5)	86(73.5)	68(51.5)	
	불편해서	7(7.2)	17(10.4)		0(0)	12(10.3)	12(9.1)	
	주변 의식	10(10.3)	11(6.7)		0(0)	7(5.9)	14(10.6)	

p<0.01, *p<0.001

(2) 체형인식에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형

조사대상자의 체형인식에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형을 분석한 결과는 표 18와 같다. 자신의 체형인식이 ‘뚱뚱함’으로 인식할수록 체중조절에 관심이 유의적으로 높았고, 체형인식이 ‘말랐음’으로 인식할수록 체중조절에 관심이 없는 것으로 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.001).

체중조절 시도 횟수에서 체형인식이 ‘뚱뚱함’과 ‘보통’으로 인식하는 군이 ‘1-3회’ 시도가 가장 높았고, 그 다음으로 ‘4회 이상’ 순으로 나타났으며, 자신의 체형을 ‘말

랐음'으로 인식하는 군은 체중조절 시도가 '없다'가 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.001$). 선행연구⁴에서 '말랐다'고 생각하는 군에서 체중조절을 시도한 경험이 없고, '뚱뚱하다'고 생각하는 군에서 체중조절 시도 횟수가 높게 나타난 결과와 본 연구가 비슷하게 나타났다.

체중조절 유형에서는 자신의 체형을 '뚱뚱함'과 '보통'으로 인식하는 군이 '체중 감소'가 높게 나타났으며, 체형을 '말랐음'으로 인식하는 군이 '체중 유지·증가'가 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.001$). 자신의 체형을 살췌다고 생각할수록 체중감량에 관심이 많으며 실제로 체중감량을 시도 한다는 것을 알 수 있었다.

체중조절의 이유에서는 체형을 '뚱뚱함'과 '보통'으로 인식한 군이 '원하는 체형을 위해서'가 높게 나왔고, 체형을 '말랐음'으로 인식한 군은 '건강을 위해서'의 비율이 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

표 18. 체형인식에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형 N(%)

항목	체형인식			전체 (n=363)	χ^2 -value
	말랐음 (n=73)	보통 (n=132)	뚱뚱함 (n=158)		
체중조절 관심도	관심 있다	30(41.1)	90(68.2)	135(85.5)	86.319***
	보통이다	15(20.5)	32(24.2)	22(13.9)	
	관심 없다	28(38.4)	10(7.6)	1(0.6)	
체중조절 시도 횟수	없다	44(60.3)	40(30.3)	19(12.0)	58.742***
	1-3회	24(32.9)	66(50.5)	98(62.0)	
	4회 이상	5(6.8)	26(19.7)	41(25.9)	
항목	체형인식			전체 (n=260)	χ^2 -value
	말랐음 (n=29)	보통 (n=92)	뚱뚱함 (n=139)		
체중조절 유형	체중 감소	7(24.1)	70(76.1)	136(97.8)	91.289***
	유지, 증가	22(75.9)	22(23.9)	3(2.2)	
체중조절 이유	건강	10(34.5)	11(12.0)	34(24.5)	12.460
	원하는 체형	18(62.1)	61(66.3)	81(58.3)	
	불편해서	0(0)	12(13.0)	12(8.6)	
	주변 의식	1(3.4)	8(8.7)	12(8.6)	21(8.1)

*** $p<0.001$

2) 체중조절 시도방법

조사대상자의 체중조절 시도방법을 조사한 결과는 표 19와 같다. 최근 1년간 체중조절 시도방법에 대해 시도여부를 ‘있다’와 ‘없다’로 체크하게 하여 조사하였다.

‘식사량 및 식단 조절’은 전체 응답자의 92.3%가 시도 해 본 적이 있다고 응답해 가장 높은 비율을 보였고, 중강도의 운동(80.4%), 고강도의 운동(61.5%), ‘굵거나 간헐적 단식’(58.8%), 건강기능식품 섭취(30.4%)의 순으로 체중조절을 시도한 것으로 나타났다. 대체로 체중조절을 위해 식이 조절과 운동을 통해 주로 시도 한다는 것을 알 수 있었고, 체중조절 보조제로 건강기능식품의 이용률도 높았다.

그 외의 방법 중 시도가 낮은 항목으로는 ‘약물 복용’(6.5%), ‘체형관리실 이용과 원푸드 다이어트’가 각각 5.0%로 조사되었다.

표 19. 체중조절 시도방법

항목	구분	빈도(명)	백분율(%)
식사량 조절 또는 식단(음식의 종류) 조절	있다	240	92.3
	없다	20	7.7
고강도의 운동 (달리기, 줄넘기, 등산, 농구, 수영, 배드민턴 등)	있다	160	61.5
	없다	100	38.5
중강도의 운동 (조깅, 근력운동, 댄스 스포츠, 필라테스 등)	있다	209	80.4
	없다	51	19.6
굵거나 간헐적 단식	있다	153	58.8
	없다	107	41.2
약물 복용(양약, 한약)	있다	17	6.5
	없다	243	93.5
건강기능식품 섭취	있다	79	30.4
	없다	181	69.6
체형관리실 이용(고주파, 경락마사지 등)	있다	13	5.0
	없다	247	95.0
원푸드 다이어트(한가지 종류의 음식만 먹는 것)	있다	13	5.0
	없다	247	95.0
전체		260	100

(1) 일반사항에 따른 체중조절 시도방법

조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 체중조절 시도방법을 분석한 결과는 표 20과 같다.

남자(71.1%)는 ‘고강도의 운동’에서 여자(55.8%)보다 높아 유의한 차이가 있었다($p < 0.05$). 여자는 ‘굵거나 간헐적 단식법’($p < 0.01$), ‘건강기능식품 섭취’($p < 0.01$)가 남자보다 높아 유의한 차이가 나타났다. 이는 체중조절의 방법으로 남자는 운동량을 늘이는 방법을 선호하지만, 여자는 식사량과 간식 양을 줄이거나 다이어트 약제를 섭취하는 비율이 높다는 선행연구²²와 본연구가 유사하였다.

BMI군에 따른 체중조절 시도방법의 결과, ‘고강도 운동’은 저체중(18.2%), 정상체중(53.8%), 과체중(72.0%)의 순으로 높아, BMI군이 높아질수록 고강도의 운동을 많이 시도한 것으로 나타나 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$).

표 20. 성별과 BMI군에 따른 체중조절 시도방법 N(%)

항목		성별		χ^2 -value	BMI군			χ^2 -value
		남자 (n=97)	여자 (n=163)		저체중 (n=11)	정상체중 (n=117)	과체중 (n=132)	
식사량 및 식단 조절	있다	87(89.7)	153(93.9)	1.492	10(90.9)	108(92.3)	122(92.4)	0.033
	없다	10(10.3)	10(6.1)		1(9.1)	9(7.7)	10(7.6)	
고강도의 운동	있다	69(71.1)	91(55.8)	6.019*	2(18.2)	63(53.8)	95(72.0)	17.730***
	없다	28(28.9)	72(44.2)		9(81.8)	54(46.2)	37(28.0)	
중강도의 운동	있다	77(79.4)	132(81.0)	0.099	8(72.7)	91(77.8)	110(83.3)	1.253
	없다	20(20.6)	31(19.0)		3(27.3)	26(22.2)	22(16.7)	
굵거나 간헐적 단식	있다	45(46.4)	108(66.3)	9.910**	5(45.5)	72(61.5)	76(57.6)	5.537
	없다	52(53.6)	55(33.7)		6(54.5)	45(38.5)	56(42.4)	
약물 복용	있다	5(5.2)	12(7.4)	0.485	1(9.1)	7(6.0)	9(6.8)	0.193
	없다	92(94.8)	151(92.6)		10(90.9)	110(94.0)	123(93.2)	
건강기능 식품 섭취	있다	20(20.6)	59(36.2)	6.976**	2(18.2)	31(26.5)	46(34.8)	2.854
	없다	77(79.4)	104(63.8)		9(81.8)	86(73.5)	86(65.2)	
체형관리실 이용	있다	4(4.1)	9(5.5)	0.250	1(9.1)	3(2.6)	9(6.8)	2.768
	없다	93(95.9)	154(94.5)		10(90.9)	114(97.4)	123(93.2)	
원푸드 다이어트	있다	2(2.1)	11(6.7)	2.812	0(0)	7(6.0)	6(4.5)	0.874
	없다	95(97.9)	152(93.3)		11(100)	110(94.0)	126(95.5)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

(2) 체형인식에 따른 체중조절 시도방법

체형인식에 따른 체중조절 시도방법의 분석 결과는 표 21과 같다.

자신의 체형인식이 ‘뚱뚱함’과 ‘보통’군은 ‘식사량 및 식단의 조절’(p<0.05)과 ‘굵거나 간헐적 단식’(p<0.001)의 시도가 높게 나타나 유의한 차이가 있었다. 또한, 자신의 체형인식이 ‘뚱뚱함’ 쪽으로 갈수록 ‘고강도 운동’(66.9%)의 시도가 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.01).

신경옥 연구⁵⁹에서 비만군은 효과적인 체중감량 방법으로 식사요법과 운동요법을 병행하는 게 좋으며, 체중증가에는 식습관이 가장 큰 영향을 미치기 때문에 섭취량 조절이 필수고 간식섭취도 줄이며 운동량을 증가시켜야 한다고 했다.

표 21. 체형인식에 따른 체중조절 시도방법 N(%)

항목		체형인식			전체 (n=260)	χ^2 -value
		말랐음 (n=29)	보통 (n=92)	뚱뚱함 (n=139)		
식사량 및 식단 조절	있다	23(79.3)	88(95.7)	129(92.8)	240(92.3)	8.397*
	없다	6(20.7)	4(4.3)	10(7.2)	20(7.7)	
고강도의 운동	있다	10(34.5)	57(62.0)	93(66.9)	160(61.5)	10.668**
	없다	19(65.5)	35(38.0)	46(33.1)	100(38.5)	
중강도의 운동	있다	23(79.3)	74(80.4)	112(80.6)	209(80.4)	0.025
	없다	6(20.7)	18(19.6)	27(19.4)	51(19.6)	
굵거나 간헐적 단식	있다	7(24.1)	58(63.0)	88(63.3)	153(58.8)	16.238***
	없다	22(75.9)	34(37.0)	51(36.7)	107(41.2)	
약물 복용	있다	4(13.8)	2(2.2)	11(7.9)	17(6.5)	5.796
	없다	25(86.2)	90(97.8)	128(92.1)	243(93.5)	
건강기능식품 섭취	있다	7(24.1)	28(30.4)	44(31.7)	79(30.4)	0.641
	없다	22(75.9)	64(69.6)	95(68.3)	181(69.6)	
체형관리실 이용	있다	2(6.9)	5(5.4)	6(4.3)	13(5.0)	0.393
	없다	27(93.1)	87(94.6)	133(95.7)	247(95.0)	
원푸드 다이어트	있다	2(6.9)	5(5.4)	6(4.3)	13(5.0)	0.393
	없다	27(93.1)	87(94.6)	133(95.7)	247(95.0)	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

3) 체중조절 경험

조사대상자의 체중조절 경험을 조사한 결과는 표 22와 같다. 체중조절 실시기간에 서는 ‘1개월 미만’(45.8%)이 가장 높았고, ‘3개월 미만’(26.9%), ‘1주일 미만’(15.0%), 3개월 이상(12.3%)의 순으로 나타났다. 대체로 1개월 미만 정도로 짧은 기간 동안 체중조절을 하는 경향이 있음을 알 수 있었다.

체중조절 신체증상에서는 ‘별다른 증상이 없음’(61.9%)이 가장 높고, ‘심리적 이상’이 24.6%, ‘신체적 이상’이 9.6%, ‘식이장애’의 순으로 나타났다.

체중조절 정보처는 개인미디어 이용(67.3%)이 가장 높고, 비전문가(15.0%), 매스미디어(13.8%), 전문가(3.8%)의 순으로 나타났다.

체중조절 정보만족도는 ‘보통’(50.4%)이 가장 높고, ‘만족’(40.4%), ‘불만족’(9.2%)의 순으로 나타났다.

표 22. 체중조절 경험

항목		빈도(명)	백분율(%)
체중조절 실시기간	1주일 미만	39	15.0
	1개월 미만	119	45.8
	3개월 미만	70	26.9
	3개월 이상	32	12.3
체중조절 신체증상	식이장애(거식증, 폭식증, 구토 등)	10	3.8
	심리적 이상(피로감, 무기력증, 우울증, 집중력 저하 등)	64	24.7
	신체적 이상(탈모, 현기증, 위장병, 변비, 생리불순, 빈혈 등)	25	9.6
	별다른 증상 없음	161	61.9
체중조절 정보처	개인미디어(유튜브, SNS이용)	175	67.3
	매스미디어(TV, 라디오, 잡지, 책, 인터넷, 모바일 앱)	36	13.8
	비전문가(주변인 등)	39	15.0
	전문가(의사, 영양사 등)	10	3.8
체중조절 정보만족도	불만족	24	9.2
	보통	131	50.4
	만족	105	40.4
합계		260	100

(1) 일반사항에 따른 체중조절 경험

조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 체중조절 경험을 분석한 결과는 표 23과 같다.

성별에 따른 체중조절 경험의 결과, 체중조절 실시기간에서 여자가 '1주일 미만'과 '1개월 미만'이 높게 나타났고, 남자는 '3개월 이상'이 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

체중조절 신체증상에서는 여자는 '증상 없음'(57.1%)이 가장 높고, 심리적 이상'(27.6%), '신체적 이상'(9.8%), '식이장애'(5.5)의 순으로 나타났으며, 남자는 '증상 없음'(70.1%)이 가장 높고, 심리적 이상'(19.6%), '신체적 이상'(9.3%), '식이장애'(1.0%)의 순으로 나타났다. '심리적 이상'과 '신체적 이상'의 증상이 남자보다 여자에게서 더 많이 나타나는 경향을 보였으나, 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

선행연구⁴⁰에서 체중조절 후 신체증상이 여학생이 남학생 보다 심리적, 신체적 이상을 더 느낀다는 결과와는 일치하지 않았다.

체중조절 정보처를 분석한 결과는 여자가 남자에 비해 '개인미디어'에서 정보를 취하는 비율이 높게 나타났고, 남자는 여자에 비해 '비전문가'에 의해 정보를 취하는 경향이 있으나 유의한 차이는 없었다.

체중조절 정보 만족도에서 남자에 비해 여자가 '불만족'이 높게 나타났지만 유의한 차이는 없었다.

BMI군에 따른 체중조절 경험의 결과, 체중조절 실시기간에서 과체중군이 '1개월 미만'(47.7%)이 가장 높고 '3개월 미만'(34.8%)의 순으로 높게 나타났으며, 저체중군이 '1주일 미만'으로 체중조절을 실시한다고 나타나 유의한 차이가 있었다($p < 0.01$). 이는 BMI가 높을수록 체중조절 실시기간이 긴 것으로 나타난 선행 연구⁴⁷와 유사한 결과이다.

체중조절 신체증상은 전체 BMI군에서 '별다른 증상 없음'이 제일 높게 나타났고, 그 다음으로 '심리적 이상'의 순으로 나타났으나 유의한 차이가 없었다.

체중조절 정보에서 대체로 '개인미디어'로 부터 정보를 얻는다는 비율이 가장 높았고, 다음으로 '매스미디어'를 통해 정보를 얻는 순으로 나타났으나 유의한 차이는

없었다. 또한 정보만족도는 전체 체중군에서 유의하지는 않았지만 ‘보통’이 높게 나타나, 미디어 등 대중매체를 통한 영양정보에 대한 만족도가 높지 않음을 알 수 있다. 20대 성인 대상 연구에서 영양정보의 습득경로 1순위가 유튜브 및 인터넷 방송으로 나온 결과⁶⁰와 본 연구가 유사하였다. 개인 방송이 많아진 요즘 정보의 습득이 쉬워진 반면에 잘못된 정보를 받아들이기 쉬우므로 검증되고 올바른 교육 정보처가 필요하다고 생각된다.

표 23. 성별과 BMI군에 따른 체중조절 경험 N(%)

항목	성별		χ^2 -value	BMI군			χ^2 -value	
	남자 (n=97)	여자 (n=163)		저체중 (n=11)	정상체중 (n=117)	과체중 (n=132)		
체중 조절 실시 기간	1주일 미만	12(12.4)	27(16.6)	1.658	5(45.5)	23(19.7)	11(8.3)	22.334**
	1개월 미만	43(44.3)	76(46.6)		3(27.3)	53(45.3)	63(47.7)	
	3개월 미만	28(28.9)	42(25.8)		1(9.1)	23(19.6)	46(34.8)	
	3개월 이상	14(14.4)	18(11.0)		2(18.1)	18(15.4)	12(9.1)	
체중 조절 신체 증상	식이장애	1(1.0)	9(5.5)	6.467	1(9.1)	4(3.4)	5(3.8)	3.637
	심리적 이상	19(19.6)	45(27.6)		3(27.3)	30(25.6)	31(23.5)	
	신체적 이상	9(9.3)	16(9.8)		0(0)	11(9.4)	14(10.6)	
	증상 없음	68(70.1)	93(57.1)		7(63.6)	72(61.5)	82(62.1)	
체중 조절 정보 1)	개인미디어	63(64.9)	112(68.7)	3.602	6(54.5)	82(70.1)	87(65.9)	2.200
	매스미디어	13(13.4)	23(14.1)		1(9.1)	14(12.0)	21(15.9)	
	비전문가	19(19.6)	20(12.3)		3(27.3)	16(13.7)	20(15.2)	
	전문가	2(2.1)	8(4.9)		1(9.1)	5(4.3)	4(3.0)	
정보 만족 도	불만족	9(9.3)	15(9.2)	0.729	2(18.2)	12(10.3)	10(7.6)	3.529
	보통	52(53.6)	79(48.5)		7(63.6)	59(50.4)	65(49.2)	
	만족	36(37.1)	69(42.3)		2(18.2)	46(39.3)	57(43.2)	

p<0.01, *p<0.001

1) 개인미디어(유튜브, SNS이용), 매스미디어(TV, 라디오, 잡지, 책, 인터넷, 모바일 앱), 비전문가(주변인 등), 전문가(의사, 영양사 등)

(2) 체형인식에 따른 체중조절 경험

체형인식에 따른 체중조절 경험을 분석한 결과는 표 24와 같다.

체중조절 실시기간에서 체형인식이 ‘보통’군(52.2%)과 ‘뚱뚱함’군(45.3%)이 ‘1개월 미만’, ‘3개월 미만’으로 실시한 비율이 높은 반면, ‘말랐음’으로 인식한 군은 ‘1주일 미만’(41.4%)이 높아 유의한 차이가 있었다.($p < 0.001$)

체중조절 신체증상은 체형인식 간에 유의한 차이는 없었으나 ‘심리적 이상’의 경우 ‘말랐음’군 보다는 ‘보통’과 ‘뚱뚱함’군에서 높은 경향을 보였다.

체중조절 정보 만족도는 체형인식이 ‘저체중’군 보다 ‘과체중’군과 ‘보통’군에서 대체로 만족한다는 비율이 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

표 24. 체형인식에 따른 체중조절 경험 N(%)

항목	체형인식			전체 (n=260)	χ^2 -value
	말랐음 (n=29)	보통 (n=92)	뚱뚱함 (n=139)		
체중 조절 실시 기간	1주일 미만	12(41.4)	9(9.8)	18(12.9)	26.471***
	1개월 미만	8(27.6)	48(52.2)	63(45.3)	
	3개월 미만	4(13.8)	20(21.7)	46(33.1)	
	3개월 이상	5(17.2)	15(16.3)	12(8.6)	
체중 조절 신체 증상	식이장애	1(3.4)	3(3.3)	6(4.3)	2.042
	심리적 이상	5(17.2)	24(26.1)	35(25.2)	
	신체적 이상	2(6.9)	8(8.7)	15(10.8)	
체중 조절 정보	증상 없음	21(72.4)	57(62.0)	83(59.7)	3.596
	개인미디어	22(75.9)	57(62.0)	96(69.1)	
	매스미디어	2(6.9)	17(18.5)	17(12.2)	
	비전문가	4(13.8)	14(15.2)	21(15.1)	
정보 만족도	전문가	1(3.4)	4(4.3)	5(3.6)	4.127
	불만족	4(13.8)	7(7.6)	13(9.4)	
	보통	18(62.1)	47(51.1)	66(47.5)	
	만족	7(24.1)	38(41.3)	60(43.2)	

*** $p < 0.001$

5. 조사대상자의 영양교육 요구도

1) 영양교육 필요성 및 참여 의향

조사대상자의 영양교육 필요성 및 참여의향을 조사한 결과는 표 25와 같다.

대학입학 후에 영양교육을 받은 경험이 있는지 여부를 묻는 항목에서는 ‘없다’가 84.0%이고, ‘있다’가 16.0%로 나타나 대학생 대부분은 대학 입학 후 영양교육을 받지 못하는 실정으로 나타났다.

영양교육의 필요성을 묻는 문항에서는 ‘필요하다’가 67.2%이고, ‘필요하지 않다’는 32.8%로 나타났다.

대학생을 대상으로 하는 영양교육 방법에서는 ‘조리실습’(46.0%)이 가장 높게 나타났다, ‘전문가 상담’(18.7%), ‘온라인 교육’(16.3%), 강의식 수업(13.2%), 대학교 홈페이지(5.8%)의 순으로 나타나 체험형 수업을 가장 선호하는 것을 알 수 있었다.

대학교에서 영양교육 프로그램 교육 시 참여 의향을 묻는 항목에서는 ‘있다’가 71.3%, ‘없다’가 28.7%의 조사결과로 참여할 의향이 높은 것으로 나타났다.

표 25. 영양교육 필요성 및 참여의향

항목		빈도(명)	백분율(%)
영양교육 경험	있다	58	16.0
	없다	305	84.0
영양교육 필요성	필요하다	244	67.2
	필요하지 않다	119	32.8
영양교육 방법	강의식 수업	48	13.2
	조리실습	167	46.0
	온라인교육	59	16.3
	대학교홈페이지	21	5.8
	전문가상담	68	18.7
교육 참여 의향	있다	259	71.3
	없다	104	28.7
합계		363	100

(1) 일반사항에 따른 영양교육 필요성 및 참여 의향

성별과 BMI군에 따른 영양교육 필요성 및 참여의향을 분석한 결과는 표 26과 같다.

성별에 따른 영양교육 필요성 및 참여의향의 결과, 영양교육 경험에서는 대학이후에 영양교육을 받은 경험이 ‘없다’가 높았으며, 여자(81.8%)에 비해 남자(87.4%)가 더 높은 경향이 있으나 유의하지는 않았다.

영양교육 필요성은 남자(60.1%)보다 여자(71.8%)가 ‘필요’하다는 응답이 높아 성별 간 유의한 차이를 보였다.($p < 0.05$)

받고 싶은 영양교육 방법에서는 여자는 ‘조리 실습’과 ‘전문가 상담’을 더 선호하는 경향이 있고, 남자는 ‘강의식 수업’과 ‘온라인 교육’은 남자가 더 선호하는 경향이 있었으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 여고생을 대상으로 한 연구⁴⁹에서 희망하는 영양교육 수업방법으로 ‘조리 실습’이 가장 높게 나와 본연구와 유사하였다.

영양교육 프로그램 참여 의향에서는 남자는 66.4%, 여자는 74.5%로 참여의향이 있다고 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 이는 선행연구¹⁹와 유사한 결과로 대학생들이 영양교육 참여를 긍정적으로 생각하고 있다고 볼 수 있다.

BMI군에 따른 영양교육 필요성 및 참여의향의 결과, 영양교육 경험 여부에서는 과체중군이 정상체중군과 저체중군에 비해 영양교육의 경험이 ‘없다’(86.8%)라고 응답한 비율이 가장 높게 나타났으나 유의적인 차이는 없었다.

영양교육 필요성에 대해 ‘필요하다’의 비율이 저체중군이 74.2%, 정상체중군이 64.7%, 과체중군이 68.6%로 나타나 저체중군이 가장 필요하다고 했으나 통계적으로 유의하지는 않았다.

영양교육 방법에서는 저체중군이 다른 체중군에 비해 ‘조리실습’을 더 선호하였고, 정상체중군은 ‘온라인 교육’을 더 선호하였으며, 과체중군은 ‘전문가 상담’을 더 선호하였으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

교육 참여의향에서는 참여의향이 ‘있다’가 저체중군이 가장 높았고, 정상체중, 과체중 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 26. 성별과 BMI군에 따른 영양교육 필요성 및 참여의향

N(%)

항목	성별		χ^2 -value	BMI군			χ^2 -value
	남자 (n=143)	여자 (n=220)		저체중 (n=31)	정상체중 (n=173)	과체중 (n=159)	
영양 교육 경험	있다	18(12.6)	40(18.2)	5(16.1)	32(18.5)	21(13.2)	2.020
	없다	125(87.4)	180(81.8)	26(83.9)	141(81.5)	138(86.8)	
영양 교육 필요성	필요	86(60.1)	158(71.8)	23(74.2)	112(64.7)	109(68.6)	5.364*
	불필요	57(39.9)	62(28.2)	8(25.8)	61(35.3)	50(31.4)	
영양 교육 방법	강의식 수업	23(16.1)	25(11.4)	5(16.1)	18(10.4)	25(15.7)	4.782
	조리실습	60(42.0)	107(48.6)	18(58.1)	79(45.7)	70(44.0)	
	온라인 교육	27(18.9)	32(14.5)	1(3.2)	34(19.7)	24(15.1)	
	대학교 홈페이지	10(7.0)	11(5.0)	1(3.2)	11(6.4)	9(5.7)	
	전문가 상담	23(16.1)	45(20.5)	6(19.4)	31(17.9)	31(19.5)	
교육 참여 의향	있다	95(66.4)	164(74.5)	26(83.9)	123(71.1)	110(69.2)	2.790
	없다	48(33.6)	56(25.5)	5(16.1)	50(28.9)	49(30.8)	

*p<0.05

(2) 체형인식에 따른 영양교육 필요성 및 참여의향

체형인식에 따른 영양교육 필요성 및 참여의향을 분석한 결과는 표 27과 같다.

영양교육 필요성에 대해 자신의 체형인식이 ‘뚱뚱함’군은 69.6%로 가장 높게 나타났고, ‘보통’군은 67.4%, ‘말랐음’군은 61.6%의 순으로 나타나 ‘뚱뚱함’군으로 갈수록 필요성을 높게 생각하고 있었으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

영양교육 방법에서는 ‘말랐음’군은 다른 체중군에 비해 ‘전문가 상담’을 더 선호하였고, ‘보통’군은 ‘조리실습’을 더 선호하였으며, ‘뚱뚱함’군은 ‘온라인 교육’을 더 선호하였으나, 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않았다. 교육 참여의향에서는 ‘보통’군이 참여의향이 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

표 27. 체형인식에 따른 영양교육 필요성 및 참여의향

N(%)

항목	체형인식			전체 (n=363)	χ^2 -value	
	말랐음 (n=73)	보통 (n=132)	뚱뚱함 (n=158)			
영양 교육 경험	있다	13(17.8)	19(14.4)	26(16.5)	58(16.0)	0.456
	없다	60(82.2)	113(85.6)	132(83.5)		
영양 교육 필요성	필요	45(61.6)	89(67.4)	110(69.6)	244(67.2)	1.446
	불필요	28(38.4)	43(32.6)	48(30.4)	119(32.8)	
영양교육 방법	강의식 수업	10(13.7)	17(12.9)	21(13.3)	48(13.2)	2.346
	조리실습	31(42.5)	64(48.5)	72(45.6)	167(46.0)	
	온라인교육	11(15.1)	21(15.9)	27(17.0)	59(16.3)	
	대학교 홈페이지	4(5.5)	6(4.5)	11(7.0)	21(5.8)	
	전문가상담	17(23.3)	24(18.2)	27(17.1)	68(18.7)	
교육 참여 의향	있다	48(65.8)	103(78.0)	108(68.4)	259(71.3)	4.694
	없다	25(34.2)	29(22.0)	50(31.6)	104(28.7)	

2) 영양정보 관심도 및 영양교육 주제

영양정보 관심도 및 영양교육 주제를 조사한 결과는 표 28과 같다.

평소 식품영양과 관련된 정보에 관심이 있는지를 묻는 문항인 ‘영양정보 관심도’는 3.09점으로 나타났다.

영양교육 주제에서는 필요하다고 생각되는 정도를 묻는 문항을 7개로 제시하였다. ‘식품의 안전 및 유해성에 관한 정보’가 4.31점으로 가장 높게 나타났고, ‘다양한 요리법 및 조리 강좌’(4.27점), ‘성인병 예방을 위한 올바른 식습관 정보’(4.26점), ‘체중 조절 방법 및 건강한 다이어트 정보’와 ‘영양표시를 읽고 활용하는 방법’은 4.17점, ‘외식 선택과 식품 구매에 관련된 정보’(4.09점), ‘식품과 영양소 관련 정보’(3.99점)의 순으로 나타났다.

표 28. 영양정보 관심도 및 영양교육 주제

항목		Mean±SD
영양정보 관심도 ¹⁾ (n=363)	영양정보 관심도	3.09±1.05
	본인에게 필요한 식품과 영양소 관련 정보	3.99±0.81
영양교육 주제 필요도 ²⁾ (n=244)	체중조절 방법 및 건강한 다이어트 정보	4.17±0.86
	성인병 예방을 위한 올바른 식습관 정보	4.26±0.82
	영양표시를 읽고 활용하는 방법	4.17±0.87
	다양한 요리법 및 조리 강좌에 대한 정보	4.27±0.86
	식품의 안전 및 유해성에 관한 정보	4.31±0.73
	외식 선택과 식품 구매에 관련된 정보	4.09±0.90

1) 1점 : 전혀 관심 없다, 5점 : 매우 관심 있다

2) 1점 : 전혀 필요하지 않다, 5점 : 매우 필요하다

(1) 일반사항에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육 주제

조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육 주제를 분석한 결과는 표 29와 같다.

성별에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육의 결과, 영양정보 관심도에서 남자(2.94점) 보다 여자(3.18점)가 더 높아 유의한 차이가 있었다($p < 0.05$).

영양교육 주제 필요도에서는 남자의 경우 ‘요리법, 조리강좌’와 ‘식품의 안전, 유해성’이 4.26점으로 가장 높고, ‘성인병예방 식습관’(4.13점), ‘체중조절 방법’(4.07점)의 순으로 높게 나타났다. 여자의 경우 ‘성인병예방 식습관’과 ‘식품의 안전, 유해성’이 4.34점으로 가장 높고, ‘요리법, 조리강좌’(4.27점), ‘체중조절 방법’(4.23점)의 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

BMI군에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육의 결과, 영양정보 관심도는 과체중군(3.14점)과 정상체중군(3.02점)에 비해 저체중군이 3.16점으로 가장 높게 나타났으나

유의미한 차이는 없었다.

영양교육 주제 필요도에서는 저체중군은 ‘식품의 안전, 유해성’(4.52점)이 가장 높게 나타났고, 정상체중군은 ‘요리법, 조리강좌’(4.26점)가 높게 나타났으며, 과체중군은 ‘체중조절 방법’(4.36점)으로 높게 나타났으나, 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 과체중군은 체중조절에도 비교적 관심이 많았고, 체중에 민감한 만큼이나 체중조절 방법에 대한 주제에 필요성을 높게 인지하고 있음을 알 수 있었다.

표 29. 성별과 BMI군에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육 주제 Mean±SD

항목	성별		t-value	BMI군			F-value
	남자 (n=143)	여자 (n=220)		저체중 (n=31)	정상체중 (n=173)	과체중 (n=159)	
영양정보 관심도 ¹⁾	2.94±1.09	3.18±1.02	-2.074*	3.16±1.21	3.02±1.03	3.14±1.05	0.584
영양교육 주제 필요도 ²⁾	성별		t-value	BMI군			F-value
	남자 (n=86)	여자 (n=158)		저체중 (n=23)	정상체중 (n=112)	과체중 (n=109)	
식품, 영양소 정보	3.86±0.86	4.06±0.77	-1.830	4.17±0.72	3.94±0.83	4.01±0.80	0.865
체중조절 방법	4.07±0.94	4.23±0.81	-1.370	3.87±0.97	4.05±0.88	4.36±0.79	5.170
성인병예방 식습관	4.13±0.91	4.34±0.76	-1.900	4.43±0.73	4.18±0.89	4.31±0.75	1.297
영양표시 활용	4.10±0.92	4.21±0.85	-0.891	4.22±0.90	4.07±0.96	4.27±0.77	1.415
요리법, 조리 강좌	4.26±0.86	4.27±0.86	-0.142	4.17±1.03	4.26±0.85	4.29±0.83	0.193
식품의 안전, 유해성	4.26±0.80	4.34±0.69	0.840	4.52±0.67	4.23±0.77	4.35±0.70	1.756
외식 선택, 식 품 구매	4.06±0.96	4.10±0.87	-0.357	4.09±1.24	4.10±0.88	4.07±0.85	0.021

1) 1점 : 전혀 관심 없다, 5점 : 매우 관심 있다

2) 1점 : 전혀 필요하지 않다, 5점 : 매우 필요하다

*p<0.05

(2) 체형인식에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육 주제

체형인식에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육 주제를 조사한 결과는 표 30과 같다.

영양정보 관심도에서는 체형을 ‘보통’과 ‘뚱뚱함’이라고 인식하는 군이 ‘말랐음’라고 인식하는 군에 비해 식품 영양정보의 관심도가 커 유의한 차이가 있었다($p<0.05$).

영양교육 주제 필요도의 결과, ‘체중조절 방법’에 있어서 ‘뚱뚱함’군이 4.43점으로 가장 높고, ‘보통’군(4.07점), ‘말랐음’군(3.76점)의 순으로 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.001$). 자신의 체형을 살췌다고 인식할수록 체중조절 방법에 관심이 많음을 알 수 있다. 여대생을 대상으로 한 연구⁶¹에서 영양 상담을 원하는 주제로 ‘다이어트’가 매우 높게 나타난 결과를 봤을 때, 대학생이 체중조절에 대해 관심이 높은 만큼 올바른 체중관리를 할 수 있는 교육 프로그램이 필요하다.

표 30. 체형인식에 따른 영양정보 관심도 및 영양교육 주제 Mean±SD

항목	체형인식			F-value
	말랐음 (n=29)	보통 (n=92)	뚱뚱함 (n=139)	
영양정보 관심도 ¹⁾	2.79±1.08 ^a	3.16±1.08 ^b	3.16±0.99 ^b	3.545*
영양교육 주제 필요도 ²⁾	체형인식			F-value
	말랐음 (n=45)	보통 (n=89)	뚱뚱함 (n=110)	
식품, 영양소 정보	4.02±0.78	3.99±0.83	3.98±0.80	0.041
체중조절 방법	3.76±0.93 ^a	4.07±0.94 ^b	4.43±0.67 ^c	11.658***
성인병예방 식습관	4.16±0.90	4.17±0.93	4.38±0.66	2.154
영양표시 활용	4.13±1.01	4.17±0.90	4.19±0.80	0.070
요리법, 조리강좌	4.20±0.94	4.25±0.90	4.31±0.79	0.293
식품의 안전, 유해성	4.40±0.65	4.27±0.82	4.31±0.69	0.472
외식 선택, 식품 구매	4.09±1.06	4.18±0.89	4.01±0.84	0.883

1) 1점 : 전혀 관심 없다, 5점 : 매우 관심 있다/ 2) 1점 : 전혀 필요하지 않다, 5점 : 매우 필요하다
* $p<0.05$, *** $p<0.001$

a, b, c : Duncan's multiple range test

V. 결론 및 제언

본 연구는 제주지역 대학교에 재학 중인 대학생 363명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며 일반사항, 자신의 체형에 대한 인식, 식행동 및 식습관, 체중조절 행태, 영양교육 요구도에 대해 조사하였고 일반사항과 체형인식에 따른 식행동 및 식습관, 체중조절 행태 및 영양교육 요구도를 분석하였다. 이를 근거로 제주지역 대학생이 자신의 체형을 올바르게 인식하여 바람직한 식생활과 자신에게 알맞은 체중조절 방법에 대한 영양교육을 확립하는 교육의 기초자료를 제공하고자 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 나이는 평균 20.75세이고, 성별에 있어서는 남자 39.4%, 여자가 60.6%로 여자가 많았다. 신장과 체중의 평균값은 남자가 각각 174.53cm, 73.13kg이고, 여자는 160.64cm, 56.67kg으로 나타났으며, BMI의 평균값은 남자 23.96kg/m², 여자 21.95kg/m²으로 나타났다. BMI 분포에서 남자는 과체중이 53.5%이고, 여자는 정상체중이 68.2%를 차지해 남자 대학생의 과체중균 비율이 유의적으로 높았다($p < 0.001$).

둘째, 조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 체형인식을 분석한 결과, 남자는 과체중군에서 자신의 체형을 '보통'으로 인식하였고, 정상체중군에서는 '말랐음'으로 인식하고 있었고($p < 0.001$) 여자는 정상체중군에서 자신의 체형을 '똥똥함'으로 인식하는 비율이 유의적으로 높게 나타났다.($p < 0.001$).

셋째, 성별과 BMI군에 따른 체형만족도 및 이상적인 체형을 분석한 결과, 성별에 있어서 여자는 체형만족도가 '불만족'이 유의적으로 높았고($p < 0.05$), 이상적인 체형은 '마른 체형'으로 나타났다($p < 0.001$). 남자는 체형만족도가 '만족'이 유의적으로 높았고($p < 0.05$), 이상적인 체형은 '표준체형'으로 나타났다($p < 0.001$). BMI군에 있어서

는 과체중군은 체형만족도가 ‘불만족’이 높았고 이상적인 체형은 ‘표준체형’으로 나타났다($p<0.001$). 정상체중군은 체형만족도가 ‘불만족’이 높았고 이상적인 체형은 ‘마른체형’으로 나타났다($p<0.001$). 저체중군은 체형만족도가 ‘만족’이 높았고 이상적인 체형은 ‘표준체형’이 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$).

넷째, 체형인식에 따른 체형만족도 및 이상적인 체형을 분석한 결과, 자신의 체형 인식이 ‘뚱뚱함’군은 체형만족도가 ‘불만족’이 높았고($p<0.001$), 이상적인 체형은 ‘표준체형’으로 나타났다($p<0.05$). 체형인식이 ‘보통’군은 체형만족도가 ‘불만족’이 높았고($p<0.001$), 이상적인 체형은 ‘마른체형’으로 나타났다($p<0.05$). 체형인식이 ‘말랐음’군은 ‘만족’이 높았고($p<0.001$), 이상적인 체형은 ‘표준체형’으로 나타났다($p<0.05$).

다섯째, 조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 식행동 및 생활습관을 분석한 결과, 성별에 있어서 여자는 남자에 비해 식사 소요시간이 ‘20분 이상’이 높아($p<0.01$), 식사를 천천히 하는 것을 나타냈고, 운동 횟수는 운동을 ‘하지 않음’이 남자보다 높게 나타났다($p<0.01$). 남자는 여자에 비해 운동을 하는 비율이 높게 나타났고($p<0.01$), 외식은 특히 ‘주 5회 이상’에서 여자보다 높게 나타났으며 음주($p<0.001$)와 흡연($p<0.01$)이 여자 보다 유의하게 높았다. BMI군에 있어서는 과체중군이 ‘주 1-2회’로 운동하는 비율이 높게 나타났고, 정상체중군과 저체중군이 운동을 전혀 하지 않는 비율이 높아 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 흡연은 과체중군에서 흡연의 비율이 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$).

여섯째, 조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 식습관을 분석한 결과, 성별에 있어서 남자는 30점 만점에 식습관 점수가 17.56점이고, 여자는 17.49점으로 조사되어 전체적으로 식습관이 ‘불량’으로 평가되었다. 유의한 항목으로 ‘과일 섭취’에서 여자가 남자에 비해 과일 섭취 점수가 높게 나타났다($p<0.01$). BMI군에 있어서는 식습관 점수가 저체중군은 16.81점, 정상체중군은 17.91점이며, 과체중군은 17.23점으로 조사되었다. 유의한 항목으로 ‘적당한 식사량’에서 정상체중군이 과체중군에 비해 적당하게 먹는 것으로 나타났다($p<0.01$).

일곱째, 조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형을 분석한 결과, 체중조절 유형에서 여자가 남자에 비해 ‘체중 감소’를 많이 하고, 남자는 ‘체중 유지·증가’가 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). BMI군에 있어서는 과체중이나 정상체중군은 ‘체중감소’가 높게 나타났고, 저체중은 ‘체중 유지·증가’가 유의하게 높았다($p<0.001$). 체중조절 관심도에서 과체중군은 ‘관심이 있다’가 유의하게 높았다($p<0.001$). 체중조절 시도에서 과체중군은 ‘1-3회’와 ‘4회 이상’이 높게 나타나 체중조절 시도를 많이 하고 있고, 저체중군의 경우 체중조절을 ‘하지 않는다’가 유의하게 높았다($p<0.001$). 체중조절의 이유로 정상체중군, 과체중군은 ‘원하는 체형’이라 했고, 과체중군과 저체중군은 ‘건강’이라고 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

여덟째, 조사대상자의 체형인식에 따른 체중조절 관심도 및 체중조절 유형을 분석한 결과, 체중조절 유형에서는 체형인식이 ‘똥똥함’군과 ‘보통’군이 ‘체중 감소’가 높게 나타났으며, 체형인식이 ‘말랐음’군은 ‘체중 유지·증가’가 유의하게 높았다($p<0.001$). 체중조절 관심도에서 자신의 체형을 ‘똥똥함’으로 인식할수록 관심이 높았고, 체형을 ‘말랐음’으로 인식할수록 관심이 없는 것으로 나타났다($p<0.001$). 체중조절 시도에서 체형인식이 ‘똥똥함’군과 ‘보통’군이 ‘1-3회’와 ‘4회 이상’으로 체중조절 시도횟수가 높게 나타났고, 체형인식이 ‘말랐음’군은 체중조절을 ‘하지 않는다’가 높게 나타나 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$).

아홉째, 조사대상자의 성별과 BMI군에 따른 체중조절 시도방법 및 체중조절 경험을 분석한 결과, 성별에 있어서는 남자가 체중조절 시도방법에서 여자에 비해 ‘고강도 운동’이 유의하게 높았다($p<0.05$). 여자는 ‘굵거나 간헐적 단식법’($p<0.01$)과 ‘건강기능식품 섭취’($p<0.01$)가 남자에 비해 유의하게 높았다. 체중조절 후 신체증상은 ‘별다른 증상이 없음’이 가장 높게 나타났고, ‘심리적이상’, ‘신체적 이상’순으로 조사되었다. 체중조절 정보처로는 유튜브 등과 같은 ‘개인미디어 이용’이 가장 높았고, 정보만족도는 ‘보통’이 많았다. BMI군에 있어서는 과체중군이 체중조절 시도방법에서 ‘고강도 운동’이 유의하게 높게 나타났다($p<0.001$). 체중조절 실시기간에서 과체중군이 ‘1개월 미만’과 ‘3개월 미만’이 높게 나타났으며, 저체중군이 ‘1주일 미만’이

높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p < 0.01$).

열째, 조사대상자의 체형인식에 따른 체중조절 시도방법 및 체중조절 경험을 분석한 결과, 체중조절 시도방법에서 체형인식이 ‘뚱뚱함’군은 ‘고강도 운동’($p < 0.01$), ‘굵거나 간헐적 단식’($p < 0.001$)의 시도가 높게 나타났다. ‘보통’군은 ‘식사량 및 식단의 조절’($p < 0.05$)과 ‘굵거나 간헐적 단식’($p < 0.001$)의 시도가 높게 나타났다. 체중조절 실시기간에서 체형인식이 ‘보통’군과 ‘뚱뚱함’군이 ‘1개월 미만’과 ‘3개월 미만’으로 실시한 비율이 높은 반면, ‘말랐음’으로 인식한 군은 ‘1주일 미만’이 높아 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$).

열한째, 성별과 BMI군에 따른 영양교육 요구도를 분석한 결과, 성별에 있어서 영양정보에 대한 관심은 남자에 비해 여자가 높았고($p < 0.05$), 영양교육 필요성은 남자에 비해 여자가 더 필요하다고 생각해 유의한 차이가 있었다($p < 0.05$). BMI군에 있어서는 유의한 차이는 없었으나, 영양교육 주제 필요도에서 저체중군은 ‘식품의 안전, 유해성’, 정상체중군은 ‘요리법, 조리강좌’, 과체중군은 ‘체중조절 방법’을 선호하는 경향이 나타났다.

열두째, 체형인식에 따른 영양교육 요구도를 분석한 결과, 영양정보 관심도에서는 체형을 ‘보통’과 ‘뚱뚱함’으로 인식하는 군이 ‘말랐음’라고 인식하는 군에 비해 영양정보의 관심도가 유의하게 높았다($p < 0.05$). 영양교육 주제 필요도에서는 체형을 ‘뚱뚱함’으로 인식하는 군이 ‘체중조절 방법’을 가장 선호해 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$).

이상의 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 제주지역의 일부 대학생を対象으로 설문조사를 했으므로 전체 대학생으로 일반화하는 데는 한계가 있다. 또한, 신장과 체중을 자기 기입 방식으로 조사하였기 때문에 오차로 인해 정확한 수치라 하기 어렵고, 체질량지수(BMI)의 기준으로 인해 개인적으로 다른 체격상태는 고려하지 못한다는 제한점이 있다. 후속

연구에서는 실제 체형을 정확히 파악하기 위해 보완된 측정 방법이 필요하다고 생각된다.

둘째, 자신의 실제 체질량지수(BMI)에 비해 남자는 자신의 체형을 과소로 인식하고 여자는 과대하게 인식하여 자신의 체형을 제대로 인식하지 못하는 양상을 보였다. 잘못된 체형인식으로 인해 대학생 전체적으로 자신의 체형에 만족하지 못하는 경향이 있었고, 여자의 경우 자신의 체형보다 다소 마른 체형을 이상적인 체형으로 여기고 있었다. 체형인식의 불일치는 불량한 식습관을 유발하거나 부적절한 체중조절로 인해 건강이상이 생길 가능성이 높다고 보고되고 있다. 저체중 및 정상체중의 대학생은 표준체중을 유지하는 중요성을 인지하게 하여 과잉 체중조절이나 불량한 식습관을 억제하고, 과체중이나 비만의 대학생은 건강에 대한 경각심을 가져 체중조절의 필요성을 인지할 수 있는 교육이 이루어져야 할 것이다.

셋째, 자신의 체형을 뚱뚱하다고 인식할수록 체중감량에 관심이 많았고, 실제로 체중조절을 시도횟수가 높게 나타났으며, 영양정보에도 관심이 높았고 필요한 교육주제는 체중조절 방법이라고 했다. 성별로 체중조절 방법이 다르게 나타났는데 남자는 운동을 많이 하는 것으로 나타났고, 여자는 굶기나 단식, 건강기능식품 섭취를 선호하는 경향을 보였다. 이에 자신의 체형에 대한 인식을 올바르게 정립하여 체중조절의 필요성을 바르게 인지할 수 있어야 하겠고, 바람직한 체중조절 방법이란 운동과 식이조절이 함께 병행되어야 한다는 실질적인 영양교육과 상담이 필요하다.

넷째, 대학생들은 체중조절 정보를 대부분 유튜브 등과 같은 인터넷 대중매체를 통해 정보습득을 많이 하지만 정보만족도는 보통으로 나타나고 있어 전문적이고 올바른 영양교육 정보를 개발하여 인터넷을 통해 제공할 수 있어야 하겠다. 대학생이 가장 희망하는 영양교육 방법이 조리실습이 높게 나타난 만큼 온라인이 아닌 오프라인에서도 체험형 영양교육 프로그램을 받을 수 있는 기회가 마련돼야 할 것이라 사료된다.

VI. 참고문헌

1. 이연숙, 임현숙, 장남수, 안홍석, 김창임, 김기남, 신동미. 생애주기영양학. 교문사, 2019, pp.302-314.
2. 김기남, 이경신. 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 지역사회영양학회지. 1996; 1(1): 89-99.
3. 김복란. 춘천지역 대학생의 영양지식, 식습관, 건강관련 생활습관 및 건강상태에 관한 연구. 한국식품영양과학회지. 2006; 35(9): 1215-1223.
4. 윤나래. 여대생의 BMI와 체형 인식에 따른 체중조절 행태와 식습관 연구. 연세대학교 석사학위논문, 2017.
5. 김복란, 한용봉, 장은재. 대학생의 체중조절태도와 식이행동양상 및 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지. 1997; 2(4): 530-538.
6. 대한비만학회. <http://general.kosso.or.kr/> 비만상식
7. 장남수, 강명희, 정혜경, 양은주, 이현숙, 황지윤. 새로 쓰는 지역사회 영양학. 교문사. 2017. p.77
8. 질병관리본부. 2018 국민건강통계 국민건강영양조사 제7기 3차년도. 2018.
9. 진정희, 장경자. 대학생의 체형인식과 비만도에 따른 체중조절 태도, 건강관련 생활습관 및 식행동. 한국식품영양과학회지. 2005; 34(10): 1559-1565.
10. 박영숙, 이연화, 최경숙. 대학생의 인식체형과 체격지수에 의한 비만도의 차이

- 및 체중조절 태도. 한국식생활문화학회지. 1995; 10(5): 367-375.
11. 이상선, 정진은, 강명희, 신동순, 정혜경, 장문정, 김양하, 김혜영, 김우경. 영양과학(Nutritional sciences). 지구문화사. 2008. p.381.
 12. 질병관리본부. 2016 한국여성의 생애주기별 건강인식 조사(K-Stori). 2016.
 13. 한국건강증진개발원. 보도자료 - 내 몸이 원하는 건강체중 만들기. 2013.
 14. 한국보건사회연구원. 한국여성의 체중 관리: 비만과 저체중. 보건복지포럼 2014년 7월 통권 제213호. 2014. pp.97-98.
 15. 건강보험심사평가원. 보도자료 - "살 찌는 것이 두렵다", 20대 섭식장애 여성 남성의 9배. 2012.
 16. 홍명선, 박희옥, 손춘영. 인천 지역 여대생의 체질량 지수와 체형 인식에 따른 식행동 및 영양소 섭취 상태 분석. 한국식품영양학회지. 2011; 24(3): 386-395.
 17. 류호경, 박정아. 대구 및 대구근교지역 여대생과 여고생들의 체형인식, 섭식행동 및 건강상태 비교. 한국지역사회생활과학회지. 2002; 13(3): 2002.
 18. 정미라, 최은영, 장병수. 성인 여성들의 비만인식 및 관리에 대한 연구. 예술인문사회융합멀티미디어논문지. 2016; 6(9): 505-517.
 19. 신은영. 대학생의 체질량지수에 따른 식생활 습관과 영양교육의 필요성 연구. 건국대학교 석사학위논문. 2012.
 20. 이진우. 가장 날씬한 한국 여대생 살빼기 열성 '세계 최고'. 문화일보. 2006.
 21. 김수미. 여대생의 체중조절 시도 여부 및 방법에 따른 신체상과 외모관리행동에

관한 연구. 동덕여자대학교 석사학위논문. 2005

22. 이은경. 대학생의 체형인식 및 체중조절 의식과 식행동에 관한 연구. 울산대학교 석사학위논문. 2009.

23. 이희정, 최미례, 구재욱. 여고생의 체형에 따른 체형인식과 체중조절 및 식행동에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지. 2005; 10(6): 803-813

24. 조지예. 남녀 대학생의 식습관과 BMI 분류로 인한 식생활 및 건강상태 연구와 영양교육 프로그램 모델 개발. 울산대학교 박사학위논문. 2011.

25. 이영미, 이미숙, 이민준, 김정현, 정혜연, 박은주, 정자용. 생애주기영양학. 양서원. 2013. p.321.

26. 김복란, 임양순. 체질량지수에 의한 대학생들의 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지. 1998; 3(1): 44-52.

27. 이윤나, 최혜미. 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구. 한국식생활문화학회지. 1994; 9(1): 1-10.

28. 박성혜. 익산지역 대학생의 주거형태에 따른 영양소 섭취량과 식사의 질, 식습관 및 식태도 비교. 대한지역사회영양학회지. 2003; 8(6): 876-888.

29. 차연수, 박현, 이경혜, 김연수. 실천을 위한 식생활과 운동. 라이프사이언스. 2006. p.57.

30. 남희정, 김영순. 일부 대학생의 체형 만족 정도와 식사 장애 위험 정도의 관계 연구. 한국식품영양학회. 2005; 18(2): 115-126.

31. 이승교, 송진. 일부 대학생의 인식체형, 식행동, 체질량지수 및 섭식장애 경향.

한국지역사회생활과학회지. 2016; 27(3): 495-508.

32. 최혜미. 21세기 영양학원리. 교문사. 2017, pp.211-213.

33. 맹원재, 홍희옥. 인체 영양과 건강. 대한민국학술원. 2017, pp.23-24.

34. 최지연, 왕수경, 김기남. 체형 만족여부와 BMI, 체중조절 및 영양섭취상태와의 관련성 연구 - 대전지역 여대생을 대상으로. 기초과학연구소 논문집 자연과학 제28집. 2017; Vol.28: 43-65.

35. 류호경, 윤진숙. 일부 고등학생들의 비만에 대한 인식과 체중조절 경험 및 체형과의 관계. 지역사회영양학회지. 1998; 3(2): 202-209.

36. 류호경. 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사연구 -밀양시를 중심으로. 지역사회영양학회지. 1997; 2(2): 197-205.

37. 서영주. 대학생의 BMI에 따른 체형인식 및 체중조절 실태 조사. 한국체육교육학회지. 2007; 12(1): 169-174.

38. 김미현, 김연진, 정진실, 연지영. 일부 남녀 대학생의 다이어트 유형별 실태조사. 한국식품영양학회지. 2015; 28(2): 258-268.

39. 김미현, 연지영. 남녀 대학생의 감량 희망 체중에 따른 식이조절 다이어트 실태 및 영양교육 요구도. 한국식품영양학회지. 2017; 30(3): 473-481.

40. 이준호, 호위. 대전시 일부 대학생들의 체형인식, 체중조절 및 식행동 실태에 관한 연구. 한국생활과학회지. 2017; 26(4): 353-367.

41. 우진희, 윤병곤. 남자 대학생들의 체질량지수에 따른 신체이미지, 식사태도 및 신체활동량. 한국웰니스학회지. 2016; 11(2): 395-405.

42. 서정숙, 이보경, 이혜상, 이수경. 영양교육과 상담. 교문사. 2018. pp.12, 199.
43. 박영숙, 이연화, 현대선. 거처지별로 비교한 대학생의 식생활 행태. 한국식생활 문화학회. 1995; 10(5): 391-404.
44. 박영숙, 이은미, 박명희, 한재라, 양창미. 대학식당에서의 영양교육 실태 분석. 순천향자연과학연구논문집. 2000; 6(1): 217-225.
45. 장영애, 정해량, 이현정. 서울 지역 일부 초·중·고 학생들의 다이어트 교육 실시 에 따른 인식 변화에 관한 조사. 대한영양사협회 학술지. 2002; 8(3): 269-279.
46. 정연진. 여대생의 체형인식에 따른 체중조절, 식습관 및 영양교육에 관한 연구. 동국대학교 석사학위논문. 2009.
47. 황은미. 대학생의 BMI에 따른 체형인식, 체중조절 및 식습관 의식 조사. 울산대 학교 석사학위논문. 2010.
48. 은정미. 대구 일부지역 여고생의 영양교육 요구도 및 식생활 실태. 경북대학교 석사학위논문. 2013.
49. 안아름. 서울 일부지역 여고생의 영양지식 수준에 따른 식행동 및 영양교육 요 구도 분석. 국민대학교 석사학위논문. 2014.
50. 대한지역사회영양학회. <http://koscom.or.kr/> 식생활 정보센터
51. 국가기술표준원. 한국인 인체치수조사 사이즈 코리아. <https://sizekorea.kr/> 측정 데이터 검색. 2015.
52. 김시연, 이흥미, 송경희. 체질량지수에 따른 일부 대학생의 체형인식도와 식행동 에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지. 2007; 12(1): 3-12.

53. 김미자, 김기혁, 김혜영. 대전지역 남녀 대학생의 영양지식, 식습관, 생활습관 비교 연구. 한국생활과학회지. 2013; 22(6): 701-709.
54. 서보미. 여대생의 거주형태에 따른 식습관 및 편의점 편의식품 섭취 빈도 조사. 연세대학교 석사학위논문. 2017.
55. 유혜정. 충남지역 일부 대학생의 주거형태 및 성별에 따른 식습관과 간식섭취 실태조사. 건국대학교 석사학위논문. 2012.
56. 지영민. 여대생의 당류 섭취에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문. 2017.
57. 유경혜, 이양순. 대전지역 남녀 대학생의 스트레스에 따른 식습관 차이. 한국생활과학회 학술대회논문집. 2013; p.211.
58. 이미혜. 서울지역 중학생의 체질량지수에 따른 체형인식 및 식이자아효능감과 영양교육 요구도 조사. 한양대학교 석사학위논문. 2013.
59. 신경옥, 최경순, 한경식, 최민식. 서울지역 여자 대학생의 체질량지수에 따른 체형인식과 건강상태에 관한 연구. 동아시아식생활학회. 2015; 25(1): 49-63.
60. 김보람. 서울 지역 20대 성인의 BMI와 영양지식에 따른 체중조절방법, 식습관 연구. 건국대학교 석사학위논문. 2019.
61. 김경아, 안기정, 김경원. 여대생의 체중조절 시도 여부에 따른 식습관, 이상식행동과 영양교육에 대한 요구도 분석. 대한비만학회지. 2004; 13(4): 2004.

부록 (설문지)

안녕하십니까?

본 설문지는 『제주지역 대학생의 체형인식에 따른 식행동, 체중조절 행태 및 영양교육 요구도 조사』에 관한 연구를 위한 것 입니다.

작성해 주신 응답 내용은 무기명으로 통계처리되며 결과는 연구의 목적으로만 사용됩니다.

설문의 내용을 끝까지 잘 읽고 평소에 생각한 대로 응답하시고, 한 문항도 빠짐 없이 기입해 주시길 부탁드립니다.

귀한 시간을 내어 본 설문에 참여해 주셔서 진심으로 감사합니다.

제주대학교 교육대학원 영양교육전공
양지숙 올림
jisook0822@naver.com

I. 일반사항

※ 각 문항을 읽으시고 귀하의 해당되는 번호에 표시(✓) 또는 작성해 주십시오.

1. 성별은 무엇입니까?	① 남자 ② 여자
2. 학년은 어떻게 됩니까?	① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
3. 나이는 몇 세입니까? (만 나이)	()세
4. 현재 신장(cm)은 얼마입니까?	()cm
5. 현재 체중(kg)은 얼마입니까?	()kg
6. 현재 주거 형태는 무엇입니까?	① 자택 ② 친척집 및 하숙 ③ 자취 ④ 기숙사
7. 한 달 용돈은 어느 정도입니까?	① 20만원 미만 ② 20-30만원 미만 ③ 30-40만원 미만 ④ 40-50만원 미만 ⑤ 50만원 이상

II. 체형인식

※ 각 문항을 읽으시고 귀하의 해당되는 번호에 한 가지만 표시(✓)해 주십시오.	
1. 현재 본인의 체형이 어떻다고 생각하십니까?	① 매우 말랐다 ② 약간 말랐다 ③ 보통이다 ④ 약간 뚱뚱하다 ⑤ 매우 뚱뚱하다
2. 현재 자신의 체형에 만족하십니까?	① 매우 불만족 ② 약간 불만족 ③ 보통 ④ 약간 만족 ⑤ 매우 만족
3. 귀하가 생각하는 이상적인 체형은 무엇입니까?	① 매우 마른 체형 ② 약간 마른 체형 ③ 표준 체형 ④ 살찐 체형 ⑤ 매우 살찐 체형

III. 식행동 및 식습관

※ 각 문항을 읽으시고 귀하의 해당되는 번호에 한 가지만 표시(✓)해 주십시오.	
1. 한 끼 식사하는 데 걸리는 시간은 어느 정도입니까?	① 5분 미만 ② 5-10분 미만 ③ 10-20분 미만 ④ 20-30분 미만 ⑤ 30분 이상
2. 일주일에 간식을 먹는 횟수는 어느 정도입니까? (간식 : 끼니 이외에 간단히 먹는 음식)	① 매일 먹는다 ② 주 5-6회 ③ 주 3-4회 ④ 주 1-2회 ⑤ 먹지 않는다
3. 일주일에 운동을 몇 회 정도 하십니까?	① 매일 한다 ② 주 5-6회 ③ 주 3-4회 ④ 주 1-2회 ⑤ 전혀 하지 않는다
4. 일주일에 외식(배달음식 포함)을 하는 횟수는 어느 정도입니까?	① 매일 먹는다 ② 주 5-6회 ③ 주 3-4회 ④ 주 1-2회 ⑤ 먹지 않는다
5. 일주일에 얼마나 자주 술을 마십니까?	① 매일 마신다 ② 주 5-6회 ③ 주 3-4회 ④ 주 1-2회 ⑤ 전혀 마시지 않는다
6. 흡연을 하십니까?	① 한다 ② 하지 않는다

※ 각 문항을 읽고 최근 6개월 동안 얼마나 섭취했는지 해당 일수에 표시(✓)해 주십시오.			
문항	1주간의 섭취 일수		
	0-2일	3-5일	6-7일
7. 아침은 매일 규칙적으로 먹는가?			
8. 식사는 언제나 적당한 양을 먹는가?			
9. 식사를 할 때는 식품 배합을 생각해서 먹는가?			
10. 당근, 시금치 등의 녹황색 채소를 매일 먹는가? (김치제외)			
11. 과일을 매일 먹는가?			
12. 채소류는 매일 먹는가? (녹황색 채소 제외)			
13. 하루에 한 번은 고기, 생선, 달걀, 콩 제품 중에 하나 이상을 먹고 있는가?			
14. 우유나 유제품을 매일 마시는가?			
15. 미역, 생미역, 김 등의 해조류를 매일 먹는가?			
16. 기름을 넣어서 조리한 음식을 매일 먹는가?			

IV. 체중조절 행태

◆ 체중조절이란, 체중을 줄이거나 늘리거나 유지하는 것 모두를 포함하며 이를 위한 식행동 변화 및 신체활동 등의 노력을 말합니다.

※ 각 문항을 읽으시고 귀하의 해당되는 번호에 한 가지 만 표시(✓)해 주십시오.	
1. 체중조절에 대한 관심은 어느 정도입니까? ① 매우 관심 많다 ② 비교적 관심 있다 ③ 보통이다 ④ 별로 관심 없다 ⑤ 전혀 관심 없다	
2. 실제로 최근 1년간 체중조절을 시도한 경험이 있습니까? ① 1회 시도 ② 2회 시도 ③ 3회 시도 ④ 4회 이상 시도 ⑤ 없다(☞ '없다'를 선택한 분은 V. 영양교육 요구도 문항으로 이동)	
3. 체중조절을 가장 많이 시도한 방향은 무엇입니까? ① 체중을 줄이는 방향 ② 현재 체중 유지 ③ 체중을 늘리는 방향	

V. 영양교육 요구도

◆ 영양교육이란, 영양상태 개선을 위하여 지식과 태도 및 식행동을 변화시키고자 하는 일련의 계획된 교육과정을 말합니다.

※ 각 문항을 읽으시고 귀하의 해당되는 번호에 **한 가지만** 표시(√)해 주십시오.

1. 대학 입학 후에 영양교육을 받은 경험이 있습니까?
 ① 있다 ② 없다

2. 평소 식품영양과 관련된 정보에 관심이 있습니까?
 ① 매우 관심 있다 ② 비교적 관심 있다 ③ 보통이다 ④ 별로 관심 없다
 ⑤ 전혀 관심 없다

3. 대학교에서 영양교육이 필요하다고 생각하십니까?
 ① 필요하다
 ② 필요하지 않다(☞ ‘필요하지 않다’를 선택한 분은 5번 문항으로 이동)

4. 다음의 주제에 대하여 영양교육이 필요하다고 생각되는 정도에 표시(√)해 주십시오.

문항	전혀 필요하지 않다	필요하지 않다	보통이다	필요하다	매우 필요하다
① 본인에게 필요한 식품과 영양소 관련 정보					
② 체중조절 방법 및 건강한 다이어트 정보					
③ 성인병 예방을 위한 올바른 식습관 정보					
④ 영양표시를 읽고 활용하는 방법					
⑤ 다양한 요리법 및 조리 강좌에 대한 정보					
⑥ 식품의 안전 및 유해성에 관한 정보					
⑦ 외식 선택과 식품 구매에 관련된 정보					

5. 대학생 대상으로 영양교육이 시행된다면 가장 받고 싶은 교육 방법은 무엇입니까?
 ① 강의식 수업(교양수업 또는 초청 강연회)
 ② 조리 실습(식단과 조리법의 시연)
 ③ 인터넷 온라인 교육
 ④ 대학교 홈페이지 이용
 ⑤ 영양사 등 전문가와의 영양상담
 ⑥ 기타 _____

6. 대학교에 영양교육 프로그램이 있다면 교육에 참여할 의향이 있으십니까?
 ① 있다 ② 없다

<수고하셨습니다. 설문에 응답해 주셔서 대단히 감사합니다.>

ABSTRACT

Dietary Behavior, Weight Control and Nutrition Education Needs by Recognition of Body Image for University Students in Jeju.

Ji-Sook Yang

Department of Nutrition Education, Graduate School of Education Jeju National
University, Jeju, Korea

This study analyzed the recognition of body image, dietary behaviors, weight control and nutrition education needs for the questionnaires from 400 university students in Jeju surveyed from May 20 to May 26, 2020 with the aim of providing the basic data for nutrition education that can establish desirable dietary behaviors and weight control methods by accurate recognition of their body image. A total of 363(90.8%) questionnaires out of 400 were analyzed using the descriptive analysis, χ^2 -test, t-test and ANOVA through the SPSS Win program (version 21.0). The analysis results of this study are summarized as follows.

First, as for the gender of subjects, female was 60.6% and male was 39.4%, indicating that the number of female was more than that of male. In terms of the body mass index(BMI) distribution, the overweight group in male indicated for 53.5% and the normal weight group in female indicated for 68.2%, showing that the overweight ratio in male was significantly higher than that of female.

Second, as a result of recognition of body image, male typically recognized

their body image as a 'normal' although they belonged to the overweight group, and recognized their body image as 'thin' although they belonged to the normal weight group. It was revealed that female recognized their body image as 'obesity' although they belonged to the normal weight group.

Third, as a result of the body image satisfaction, the more the subjects perceived body types as 'obesity', the more they showed a dissatisfaction. Moreover, it was shown that female more were dissatisfied with body types than male. As for the ideal body image, they showed a tendency that a 'thin body' was preferable as the ideal body image, despite they thought their body images as a 'normal'.

Fourth, as a result of the dietary behaviors and life habits, female tended to eat slowly, and showed the higher ratio than male in no exercise. On the other hand, male showed a higher frequency in exercise compared to female as well as eating out, drinking, and smoking, showing a significant difference between genders.

Fifth, the dietary habits showed 17.52 points out of 30, indicating that the overall dietary habits of the subjects were evaluated as a poor. In results of analysis on the difference in dietary habits by gender and BMI, it was found that the fruit intake score of female was significantly higher than that of male and the 'normal weight group' ate moderately compared to the overweight group in terms of 'moderate meal amount'.

Sixth, as a result of the weight control patterns, the groups that recognized their body image as an 'obesity' and a 'normal' showed a high interest in weight loss and actually tried to control the body weight, and tended to control diet or try a high-intensity exercise. With regard to difference by gender, male tended to control the body weight through exercise, and female tended to prefer diet control and functional food intake rather than exercise.

Seventh, as a result of the nutrition education needs, the groups that

recognized body image as a 'normal' and an 'obesity' showed a higher interest in nutrition information than the group that recognized 'skinny', and in the need for nutrition education topic, the group that perceived body image as an 'obesity' showed the highest preference in 'weight control method'.

In summary of the discussion above, it was found that male tend to underestimate their body image and female tend to overestimate them compared to the actual BMI. In other words, the subjects showed an aspect of not being able to recognize their own body image accurately. In this context, the educations are required for female to be aware of the importance of maintaining standard weight, and for male to recognize a need for weight control by having an awakening on weight and health. In addition, it is thought that practical nutrition education and counseling are necessary in order to make students recognize that a desirable weight control method is a dietary control in parallel with exercise.