

정 인 재 교수지도
석사학위 청구논문

건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리
실천 및 체형관리 행태 연구

2013

성신여자대학교 생애복지대학원
건강복지학과 피부비만관리학전공
김 미 숙

건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리
실천 및 체형관리 행태 연구

정 인 재 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2013年 5月

성신여자대학교 생애복지대학원
건강복지학과 피부비만관리학전공
김 미 숙

인 준 서

김미숙의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 생애복지대학원

감사의 글

먼저 부족하지만 논문을 마칠 수 있게 되어 하나님 아버지께 감사와 영광을 돌립니다. 언제나 배움의 목마름에 좀 더 많은 지식과 지혜를 보태고 싶은 욕심을 가지게 되어 만학의 문턱에 들어선 생활이 두렵고 힘들 때도 있었지만, 꿈을 가질 수 있었기에 무사히 학업을 마칠 수 있었습니다. 배움의 길에 열의를 가지고 강의해주시고 지도와 가르침을 주신 안홍석 교수님, 배현숙 교수님께 진심으로 감사를 드립니다. 그리고 어려운 여건 속에서 마무리를 할 수 있도록 관심과 배려로 끝까지 최선을 다해 도움을 주시며, 지도해주신 정인재 교수님, 늘 한결같은 마음으로 묵묵히 지켜봐주시고 힘들 때 버팀목이 되어 주신 저의 롤 모델 최성임 교수님께도 깊은 감사를 드립니다. 저의 가족 모두에게도 깊은 감사를 포함합니다. 언제나 저의 곁에서 힘이 되어주고 용기를 주며 지원을 아끼지 않은 사랑하는 남편과, 컴퓨터가 서툴러서 힘들어 할 때 지원병 역할을 한 우리 큰아들 종혁, 말없이 건강히 잘 먹고 잘 커준 우리 둘째 종현, 우리 가족이 있었기에 힘들었지만 이렇게 마무리를 하게 되는 것 같아 다시 한 번 가족의 사랑과 소중함을 느낍니다. 제가 힘들고 어려울 때 옆에서 말없이 기도로 응원해주신 친정아버지, 시어머님께도 감사드립니다. 공부하느라 바빠 친구들과의 소홀함도 다 이해하고 기다려준 나의 오래된 벗들 모두에게 고마움과 감사를 전합니다. 그리고 고구마 코스메틱 고객님과 미선 선생님께도 감사의 마음을 전합니다. 공부한다고 샵을 비울 때도 너그러이 이해해 주시고 열심히 하라고 격려해주신 덕분에 학업을 마치게 되었습니다. 혼자 이루는 큰일은 없듯이 주위의 모든 분들의 성원과 도움에 머리 숙여 감사를 표하며, 지금까지 본 논문이 완성되기까지 음으로 양으로 도움을 주신 모든 분들에게 감사를 드립니다.

2013년 5월 김미숙 올림

논문개요

현대인들은 건강하고 아름다운 체형을 유지하고 관리하기 위하여 부단히 노력하고 있는데, 내·외적인 요인들에 의해서도 체형의 상태는 항상 변화하고 나이가 들수록 관리가 힘들어지며 비만하게 되어 각종 성인병, 만성 퇴행성 질환을 유발시킬 뿐 아니라 자신감 상실을 가져오게 되어 대인기피증, 우울증 등 더 나아가 사회생활의 부적응을 초래하기도 한다.

본 연구는 건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리 실천 및 체형관리 행태 연구를 통하여 효율적인 건강관리와 체형을 유지하는데 기초 자료로 제시하고자 실시하게 되었다. 서울에 거주하는 20대에서 50대까지의 성인남녀를 대상으로 398부의 설문지를 작성하였으며, 이를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 사항을 살펴보면, 연구에 참여한 총 인원은 398명으로 여자 286명 71.9%, 남자 112명 28.1% 학력은 고등학교 졸업자가 109명 27.4%로 가장 많았으며 가족 구성원 수는 4명이라는 응답이 219명 55.0% 나타났다. 직업별로 살펴보았을 때 전문직 118명 29.6%로 많았으며, 조사자들의 월평균수입은 500만원이상 이라는 응답이 178명 44.7%로 나타났다. 건강상의 가장 큰 문제점은 피로감36.7%, 체중과다(18.8%), 위장장애(14.6%), 순으로 건강상의 문제점이라 느끼는 것으로 나타났다.

가장 많이 하는 운동은 조깅과 걷기가 39.7% 구기 종목14.0%,로 나타났고 체형관리에서는 전체 조사자들의 희망체중감량 수치는 5kg 이상이라는 응답이 44.2%로 가장 많았으며 체형관리 기간은 3개월이라는 응답이 46.6%, 6개월 37.4% 순으로 나타났다. 가장 선호하는 체형관리 방법은 운동요법 63.4%를 차지했고 식이요법이 30.4% 그 다음이었다. 체형관리를 하는 이유는 성인병예방이 60.8%, 몸매관리가 25.9%로 나타났으며 가장 고민인 신체부위가 복부라는 응답이 63.5%로 다른 부위보다 상대적으로 높게 나타났고 체형관리를 위해

지출한 비용은 월 10만원이라는 응답이 가장 많았다.

둘째, 건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리 실천 행동을 조사한 결과는 총 조사자 398명 중 전문가와 상담 유는 116명(29.1%), 상담 무는 282명(70.9%)으로 나타났다.

건강관리 상담 유의 조사자들 중에서 본인의 가장 큰 건강상 문제라고 생각하는 부분은 체중과다(22.4%)였고, 건강한 편인가에서 유의경우 38.8%로 무의경우는 25%로 유의 조사자들이 본인을 더 건강한 편이라고 인식하는 것을 알 수 있었으며 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

상담 유의 조사자들 중에서 건강에 신경 쓴다는 응답자의 비율은 46.4%로 무인 경우 건강에 신경 쓴다는 응답자의 비율 37.5%보다 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

수면상태가 좋다는 경우 상담 유의 경우가 33.9%, 무의 경우가 26.2%로 상담하는 경우에 수면상태보다 좋은 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 건강관리 상담을 하는 경우에 건강에 더 적극성을 가지고 관리하는 것으로 보여진다.

이는 가설1. “건강관리 상담 유·무에 따라 자가 건강상태가 다를 것이다”는 부분적으로 입증되었다.

구기 종목의 비율이 16.8%로 상담유의 7.3%보다 높은 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

상담 유의 사람들 중 과식하는 편이라는 응답은 53.5%, 상담 무의 응답은 41.5%로 결과가 나타나 건강관리 상담하는 사람들인 경우 과식하는 경향이 있음을 알 수 있었다.

위와 같은 결과는 가설2. “건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리 실천 방법이 다를 것이다”라는 가설이 검증되었음을 알 수 있다.

셋째, 건강관리상담 유·무에 따른 체형관리 행태 분석을 살펴보면, 희망 체중감량수치는 건강관리 상담유의 경우에 5kg 이상이라는 응답이 상대적으로 높게 나타났고 기간은 상담유의 경우에 12개월 이상의 경우가 높게 나타났으며, 체형관리 방법은 유·무의 경우 모두 운동요법(64.9%, 62.7%)의 비율이 다른 체형관리 방법보다 높게 나타났으며, 식이요법(28.1%, 31.4%)은 무의 경우가 높게 나타났다. 체중감량의 효과도 헬스센터(40.2%, 33.6%)와 식이처방(29.5%, 22.1%)순으로 나타났다. 다이어트의 부작용을 살펴보면 유의 경우에 과식 또는 식욕부진이 28.1%, 스트레스와 우울증이 18.0%로 상대적으로 높게 나타났다. 무의 조사자들 중에서는 어지러움과 매스꺼움, 구토가 22.0%로 상대적으로 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

가장 고민인 신체부위는 복부, 허벅지이며 체형관리 비용은 상담 유·무별 10만원(54.7%, 37.9%)로 유의 경우가 더 높고, 5만원(12.8%, 30.8%)은 무의 경우가 더 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 상담 유의 조사자들이 경제적인 면에서도 체형관리 비용을 더 지출하는 것으로, 가설3. “건강관리 상담 유·무에 따라 체형관리 행태가 다를 것이다”라는 가설이 검증되었음을 알 수 있다.

따라서 본 연구는 건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리 실천 및 체형관리 행태 연구에 있어 부정적 영향을 미치는 생활습관, 식 행동 및 식습관 등을 바르게 변화시키는데 긍정적 역할을 하여 올바른 건강관리와 효과적인 체형 관리에 대한 기초자료를 제공 하는데 의의가 있을 것으로 사료된다.

목 차

논문개요

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 연구의 가설	3
4. 용어의 정리.....	4
II. 이론적 배경	5
1. 건강관리	5
1) 건강지각의 개념	5
2. 체형관리	6
1) 체형관리의 목적	6
2) 체형관리의 효과	6
(1) 내적 측면	6
(2) 외적 측면	6
(3) 정서적 측면	6
3) 체형관리의 방법	7
(1) 식이요법	7
(2) 운동요법	7
(3) 행동수정요법	9
(4) 수기요법	9
(5) 방향요법	10
(6) 수(水) 요법	10
4. 비만관리	10
1) 비만의 정의	10

2) 비만도 측정 방법	11
(1) 체중과 신장을 이용한 비만도 측정법	11
(2) 신체질량지수	11
(3) Broca 지수 비만도	12
III. 조사 대상 및 연구방법	14
1. 연구 대상	14
2. 연구내용 및 방법	14
3. 자료처리 방법	14
IV. 연구 결과	16
1. 일반적 특성 및 건강상태 항목 분석	16
1-1 일반적 항목에 관한 분석	16
1-2 자가 건강상태 항목 분석	18
1-3 생활습관 항목 분석	20
1-4 식행동 및 식습관 항목 분석	22
1-5 체형관리에 관련된 항목 분석	25
2. 건강관리 상담 유·무에 따른 항목 분석	28
2-1 건강관리 상담 유·무에 따른 일반적 항목 분석	28
2-2 건강관리 상담 유·무에 따른 자가 건강상태 항목 분석	30
2-3 건강관리 상담 유·무에 따른 생활습관 항목 분석	32
2-4 건강관리 상담 유·무에 따른 식 행동 및 식습관 항목 분석	34
3. 건강관리 상담 유·무에 따른 체형관리 행태 분석	37
3-1 건강관리 상담 유·무에 따른 체형관리 행태 항목 분석	37
V. 고찰	40
VI. 결 론 및 제언	44

참고문헌

ABSTRACT

설 문 지

표 목 차

<표> 1. 일반적 사항에 관한 문항	17
<표> 2. 자가 건강상태 항목	19
<표> 3. 생활습관 항목	21
<표> 4. 식 행동 및 식습관 항목	23
<표> 5. 체형관리에 관련된 항목	26
<표> 6. 건강관리 상담 유·무에 따른 일반적 항목	29
<표> 7. 건강관리 상담 유·무에 따른 자가 건강상태 항목	31
<표> 8. 건강관리 상담 유·무에 따른 생활습관 항목	33
<표> 9. 건강관리 상담 유·무에 따른 식 행동 및 식습관 항목	35
<표> 10. 건강관리 상담 유·무에 따른 체형관리 행태 항목	38

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대인들은 급속한 산업발달로 인하여 업무량이 늘어나고 빠르게 변화하는 사회에 적응하기 위한 자기개발과 노력으로 만성적 피로 누적과 업무 스트레스로 건강에 위협을 받고 있는 실정이다. 또한 기계 문명의 발달은 현대인들의 활동량 감소와 체력의 저하현상을 가져왔고, 따라서 스포츠의 대중화 및 보편화 현상이 가속화되고 있다(김정희, 2006).

고속 경제성장에 기인하여 생활이 윤택해지고 문화 및 의료기술 향상으로 생활환경이 보다 편리해져 인간 수명이 길어짐에 따라 현대인들은 자아의식의 발달을 가져오고 이로 인한 내적·외적·건강에 관심이 고조되어 신체 외적인 건강과 예쁜 체형에 대한 기대욕구가 점차 높아지고 있는 실정이다.

특히 여성의 경우 외적인 아름다움 즉 외모나 몸매가 중요하다는 생각이 지배적이며 (장정재, 2009) 인간의 정상적인 건강유지에는 식 행동 및 식습관이 중요하게 작용하고, 본인의 신체 건강상태 및 체형관리가 건강한 몸을 유지하는데 빼놓을 수 없는 중요 항목으로 인식 되어 지며, 올바른 생활 습관으로 건강하고 아름다운 체형을 유지시켜야 한다. 체형 및 건강관리를 위해서는 바른 식 생활을 통한 영양관리 또한 무엇보다 중요하다. 과도한 식이조절은 영양의 불균형을 초래 하게 되며, 식사량을 극도로 줄이게 되면 케톤이라는 성분이 과도하게 분비되어 체질을 약 알칼리성에서 산성으로 변화시키고 몸 전체의 균형이 깨지게 되어 건강을 해치는 부작용이 발생할 수 있다(전영선, 2006). 체형 및 건강관리의 한 방법으로써 운동 또한 매우 중요하게 인식되어지며 신체활동을 통하여 에너지 소비량을 증가시키고 근력을 강화하여 체력을 키우는 것이 건강관리 행태의 한 방법으로 전문가의 도

움을 통한 개인의 체형 및 체력에 맞는 신체활동을 꾸준히 지속시켜 비만을 예방하고 아름다운 체형을 유지 하는 것이 더 바람직하다. 활동을 위한 에너지 소비량은 운동의 종류나 강도, 운동시간, 체중 등에 따라 다르며, 두뇌활동으로 몹시 피로를 느낄 경우 매시간 체중 1kg당 0.4kcal의 열량이 소비되지만 등산이나 하이킹을 하면 체중 1kg당 1kcal의 에너지가 소비된다(안재현, 2004). 운동 자체로 인한 열량소모는 크지 않으나 운동으로 인한 에너지 소모는 축적되어 나타나므로 꾸준히 정기적으로 운동을 하는 것이 매우 효과적이다(이화정, 2011). 체형 및 건강관리 행태로 운동은 부작용이나 통증의 위험이 없고 경제적이며 체중감소와 체지방 및 체력을 증가시키는 효과(이경애, 2008)를 얻을 수 있다. 특히 건강은 인간의 자기실현 성향에 대한 표현으로 개인의 안녕, 자아실현, 자기성취를 유지, 증진 시키는 것을 목적(정하나, 2009)으로 개인의 신체적·정신적 안녕에 대한 자기 평가이다(정하나, 2009). 인간의 행복은 사람에 따라 다르지만 결국 그 기초는 건강에 있다(백영호)고 할 것이며, 얼마나 더 오래 사느냐 보다 건강한 상태로 얼마나 오래 사는가가 중요한 문제로 부각되고 있다(안흥모, 2010).

이에 본 연구는 건강관리 실천 행동 및 체형관리 행태연구를 파악하여 좀 더 효율적이고 과학적인 방법으로 건강을 유지함에 있어 만족도와 관리 행동에 미치는 영향을 알아보며 또한 이를 통하여 올바른 건강관리법의 방향을 제시 하여 향후 체형 및 건강관리에 있어 반복되는 실패를 미연에 방지하여 경제적인 손실 시간의 낭비를 줄이고 현대에 살아감에 있어 행복지수를 높이고, 건강을 영위하는데 기초 자료로 사용하기 위하여 본 연구를 시작하였다.

2. 연구의 목적

오늘날 현대인들은 보다 건강하고 아름다운 체형을 유지, 관리하기 위하여 많은 시간과 노력을 투자하고 있다. 이로 인하여 체형관리 프로그램 형태는 다양하게 개발, 적용되고 있으며, 피부 관리 분야에서 체형관리가 차지하는 비중이 증가되고(체형관리학, 2007) 있는 실정이다. 이에 본 연구는 성인남녀를 대상으로 건강상태, 생활습관, 식 행동 및 식습관, 등을 파악하여 건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리 실천 및 체형관리 행태 등을 연구 조사하여 현대인들이 올바른 건강관리를 인식하고 이 분야에 종사하는 많은 체형관리사들의 학문적 발전과 국민건강증진에 기초자료로 제시하고자 한다.

3. 연구의 가설

첫째, 건강관리 상담 유·무에 따라 자가 건강상태가 다를 것이다.

둘째, 건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리 실천 방법이 다를 것이다.

셋째, 건강관리 상담 유·무에 따라 체형관리 행태가 다를 것이다.

4. 용어의 정리

건강전문 상담사란.

본 연구에서는 건강관리 서비스는 각종 의료 유사 행위, 마사지, 피부미용 등 다양한 웰빙 서비스까지 확대 해석 할 수 있으나, 본 논문에서는 생활습관 및 건강증진 활동 등의 유도를 통한 의사, 헬스트레이너, 체형관리사로 한정한다.

1) 체형관리사

체형관리는 화학적(chemical), 물리적(physical), 심리적(psychological), 전기적(electrical)인 방법을 이용하여 건강하고 아름다운 체형을 유지하기 위해 관리하는 것을 의미(체형관리학, 2007)하며 이를 수행할 수 있도록 지

도하고 시술해 주는 사람을 일컫는 말이다 .

체형관리사는 신체에 관한 올바른 지식과 전문적인 트리트먼트 방법을 기본으로 하여 건강하고 아름다운 체형을 유지시키며, 내적 측면으로는 혈액순환 촉진, 림프배농촉진, 근육이완, 근육피로해소 등을 해주며, 외적 측면으로는 체형관리, 셀룰라이트 감소, 피부탄력 강화 등의 효과를 얻을 수 있고, 심리적 안정감과 스트레스 완화의 효과도 기대해 볼 수 있다.

2) 헬스트레이너

운동 의학적 지식을 활용하여 개인 또는 단체의 운동을 지도한다. 개인의 신체적 특징, 환경, 운동 목적을 파악하고 적절한 운동방법을 개발 및 지도한다. 각종 운동기구의 사용법을 시연하고 적절한 횟수, 무게, 자세, 순서 등에 대하여 지도한다. 각종 특정기구와 측정지표를 이용하여 운동 결과를 평가하여 운동 목표에 도달하도록 지속적인 관리를 한다. (한국직업사전. 2011.12.30.)

3) 의사

일정한 자격을 가지고 의술과 약으로 병을 치료, 진찰하는 것을 직업으로 하는 사람. 국가시험에 합격하여 보건 복지 가족부 장관의 면허를 취득하여야 한다. (국어대사전)

II. 이론적 배경

1. 건강관리

불규칙적인 식습관, 운동부족, 과음, 흡연 및 스트레스의 증가 등의 생활습관 변화는 성인병과 여러 만성 질환들의 유발에 큰 영향을 미치고 있다(지병태, 2009). 한국보건산업진흥원은 사람들이 금연, 절주, 식이, 운동 등 생활습관을 개선하여 스스로 건강을 증진하도록 평가, 교육, 상담 등을 제공하는 건강관리 서비스를 정책적으로 도입하고자 노력하고 있으며(정주현, 2009) 건강관리 서비스는 이러한 식습관, 생활습관, 건강상태를 개선하여 스스로 건강을 증진하도록 평가, 교육, 상담 등을 제공하기 위해 도입된 것이다. 이는 건강에 대한 사회적 관심 증가와 과학 기술의 발달로 건강관리에 대한 연구가 활발히 진행되고 있음을 의미 한다(정주현, 2009). 운동은 건강을 위한 징검다리 역할을 한다. 올바른 식습관, 생활습관과 더불어 건강상태를 개선하여 미적으로도 아름다운 체형을 유지하면서 건강하게 생활하여야 한다.

1) 건강지각의 개념

건강지각이란 인간의 건강행위를 지배하는 개인적 의미를 말하는 것(Ware, 1979)으로 건강행위에 따른 기능과 관련된 역할로서 질병의 예방, 체력의 향상, 건강의 유지 증진 등으로 신체적 자기평가(정하나, 2009)이며, 삶의 질 향상을 위하여 생활체육 시설, 체육 동호회 등 체육 활동에 참가하고 건강관리에 많은 관심을 갖고 있다. 이는 건강에 대한 사회적 관심 증가와 과학 기술의 발달로 건강관리에 대한 연구가 활발히 진행되고 있음을 의미한다(정주현, 2009).

2. 체형관리

1) 체형관리의 목적

신체에 관한 올바른 지식과 전문적인 트리트먼트 방법을 기본으로 하여 건강하고 아름다운 체형을 유지하는 것을 목적(체형관리학2007)으로 하며 구체적인 상담과 체형을 분석하여 적절한 체형관리 방법을 계획하고, 합리적으로 실행함으로써 심리적 안정감을 유도하여 내적(혈액순환 촉진, 림프배농, 근육이완, 근육피로해소, 항상성유지), 외적(체형관리, 셀룰라이트 감소, 피부탄력 강화) 인 미용효과를 높이고자 한다.

2) 체형관리의 효과

(1) 내적측면

내적측면의 체형관리는 수기요법과 기기 등의 물리적 자극을 통해 혈액과 림프 순환을 촉진시킴으로써 체내의 부종완화, 노폐물 배출, 근육의 이완 및 탄력증진의 효과를 갖는다. 자율신경계의 조절에 의한 면역기능을 증진시키는 호르몬 분비를 촉진시켜 신체의 항상성을 유지하게 한다.

(2) 외적측면

외적측면의 체형관리는 수기요법 및 기기 등의 물리적 자극과 화장품의 작용으로 피부 표면의 발한, 셀룰라이트 감소, 지방분해의 효과를 얻을 수 있으며, 부종완화, 체중감소, 탄력강화, 아름다운 체형관리의 효과를 기대할 수 있다.

(3) 정서적 측면

정서적 측면의 체형관리는 자율신경계, 중추신경계, 면역계의 상호작용을 도와 스트레스를 감소시켜 전신의 피로를 완화시켜 줌으로써 심리적 안정감을 유도한다.

3) 체형관리 방법

(1) 식이요법

식이요법은 체형 및 건강관리행태의 기본이며, 특정 음식이나 특정 영양소를 섭취하여 영양의 균형을 잃는 것은 위험하다. 심한 비만자에게 외과적 치료를 사용하기 전에 마지막 수단으로 적용하는 단식요법은 3개월까지만 처방된다(21세기영양학, 2011).

건강을 위해 무엇을 먹느냐도 중요하지만 식품의 조리방법 또한 식이요법에서 아주 중요하다. 전과 튀김보다는 구이나 찜 요리가 저 열량이라 건강 관리에 좋으며 야채 위주로 식사하는 식습관을 기르는 것이 체중유지에 도움이 된다. 식이요법은 단기간에 효과를 볼 수 있고, 비용이 저렴하고 쉽게 이용가능 적용할 수 있어 생활 속에서 실천할 수 있으며 단순하고 안전하다는 점에서 체형관리를 위해 반드시 필요하다(서숙, 2004)

지방은 탄수화물보다 농축된 에너지원이고, 체지방 축적을 쉽게 하므로 지방섭취를 줄이고 탄수화물과 섬유소의 섭취를 높임으로써 열량제한의 정도를 적게 하면서도 적절한 체중감소를 달성할 수 있다. 그러므로 모든 것을 먹되 그 양을 제한하는 것보다는 양은 줄이지 않고, 지방이나 열량의 함량이 적은 대체 음식을 선택하는 것이 현명하다. 탈지유로부터 제조된 치즈나 요구르트, 냉동 요구르트, 저지방 마요네즈 및 식용유 대체식품 등의 상품이 개발 생산되어 선택의 폭이 넓어져 다양한 음식을 골고루 섭취하여 균형 잡힌 영양을 공급하면서(21세기영양학, 2011) 열량을 제한할 수 있는 방법이 건강관리에 도움이 된다.

(2) 운동요법

운동요법은 운동의 종류, 강도, 빈도 및 지속시간이 적절해야 하고 개인의 신체적 여건에 맞아야 하며, 즐겁고 편하게 시행할 수 있어야 한다. 체중감소를 위해서는 유산소운동이 효과적인데, 큰 근육을 20분 이상 계속적으로 사용하는 걷기, 수영, 자전거타기, 뛰기 등이 여기에 포함된다(21세기영양

학, 2011). 운동은 그 자체가 칼로리를 소모할 뿐 아니라 운동 후 적어도 2~3시간동안 인체의 대사량을 증가 시킨다(체형관리학, 2007). 식이요법과 유산소 운동을 병행하면 체지방은 감소하는 반면 근육의 양을 증가 하게 되어 비만을 방지하고 인체의 면역성을 높여 체중감소에 따른 요요현상을 줄이게 된다. 무 산소 운동은 신체의 산소 공급능력을 초과하는 속도와 강도로 진행되는 역도나 단거리 경주가 이에 속하는데, 체지방이 연소되는 것을 돕지 않으므로 체중조절에 유용하지는 않지만 근육 조직을 증가시키므로 대사를 높여 간접적으로 체중감소에 기여한다.

유산소운동은 지방을 연소시켜 열량의 소모를 증가시킬 뿐만 아니라 운동 종료 후에도 인체로 하여금 수 시간 동안 계속해서 열량을 더 연소하게 하여 대사를 계속 높여주기 때문에 체중조절이 효과가 크다. 또한 지속적인 운동으로 근육조직이 증가하게 되면 기초대사율이 증가해 운동을 하고 있지 않은 휴식 상태에서도 유지를 위해 더 많은 열량을 쓰게 된다.

운동은 열량 소모량을 더 증가시키므로 결국 체지방이 감소되는 결과를 얻게 되며, 규칙적으로 운동하는 좋은 생활습관은 건강을 유지하는 지름길 이므로, 규칙적인 운동으로 신체가 단련되면 혈액순환이 잘 되고 근육의 양이 증가해 기초 대사량을 높일 뿐만 아니라 체지방을 쉽게 에너지원으로 이용할 수 있게 된다. 또한 운동 시에는 운동의 종류나 운동의 강도, 경과 시간에 따라 체내에서 연소되는 에너지원이 달라진다(21세기영양학, 2011). 따라서 운동과 에너지 대사와의 관련성에 대한 학습은 체형 및 건강관리에 있어 많은 도움이 된다.

운동의 효과는 근육에 영양소가 충분히 공급되어 있는 상태에서 근육이 쓰는 에너지원의 종류는 운동하는 사람이 얼마나 신체적으로 단련 되었는지와, 어느 정도의 심한 강도로 운동하는지에 따라 다르게 나타난다.

에너지를 소모하여 대사기능이 향상 되며, 소비열량의 증가로 체중이 감소하고, 근육 량 증가에 의한 기초 대사 량 증가로 신체가 체지방을 에너지로

사용 하여 체지방이 줄어들며, 심폐기능 호전에 의한 운동능력이 증가되면 HDL-콜레스테롤증가에 의한 동맥경화증 예방 및 면역력을 강화시켜 질병에 대한 저항력을 키워주고, 순환기능의 향상으로 혈액순환을 좋게 하여 주며, 스트레스를 해소시켜 심리적 안정감과 자신감을 증진시켜준다.

(3) 행동수정 요법

성공적인 체형 및 건강관리를 위해서는 생활 방식에 대한 분석이 먼저 이루어져야 하고, 이러한 분석을 토대로 생활습관, 식이조절 및 운동 습관을 변화시켜 새로운 습관을 확립하도록 해야 한다. 행동수정만 사용한 경우는 체중감소율이 높지 않다. 그러나 행동수정의 중도 포기율은 20%미만으로 낮은 편이어서 감소된 체중을 장기간 유지하는 데에는 행동수정을 사용한 체중감소 프로그램이 필수적이다(21세기영양학, 2011). 먼저 장기간의 체중 조절을 보장하는 행동수정이 필요한데, 이것은 자기감시, 자극 조절, 인지 재구성으로 이루어진다. 미국의 브레슬로와 벨로 박사가 제시한 일곱 가지 건강생활 습관에는 “금연, 정기적인 운동, 적당한 음주, 충분한 수면, 정상 체중 유지, 간식 절제와 함께 아침식사는 것”등을 포함하고 있다. 건강 전문가들이 원하는 아침과 점심, 그리고 저녁 식사량의 적정 세끼 비율은 3:4:3을 추천한다. (서숙, 2003)

(4) 수기요법

체형관리에서 사용되는 수기 요법은 다양하지만, 마사지의 기본이 되는 스웨덴식 마사지를 중심으로 제시한다. 마사지의 주요 동작은 쓰다듬기(effleurage)로 시작해서 반죽하기(kneading), 문지르기(friction)와 집어주기(petrissage), 두드리기(tapotement) 동작 순서로 하며 마지막에 다시 쓰다듬기(effleurage)로 마무리 한다. 근육의 마사지 요법은 근육의 상태를 조절함과 동시에 인체의 자연치유 능력을 강화시킨다(서숙, 2004) 지속인 반복 수축의 생리적 변화를 받음으로 운동신경이나, 자율신경에도 자극을 주어 근육 운동은 물론 지각 신경에 관한 효과와 교감신경계를 자극하므로 혈액순환의

상승효과를 가져와 신체의 흐름을 좋게 하여 건강유지에 유의한 영향을 가져온다.

(5) 방향요법(aroma therapy)

아로마 테라피는 방향요법으로 식물의 줄기, 뿌리, 꽃, 잎 등에서 추출한 에센셜 오일을 사용해 치유하는 자연요법으로, 향기 물질을 호흡기 또는 피부를 통해 체내에 흡수시킴으로써 몸과 마음을 건강하게(아로마테라피, 2008) 하며, 효능으로는 체중감량, 생리 및 약리작용, 항균작용, 방향작용, 심리적 안정 및 집중력 강화 등이다.

(6) 수(水)요법(Spa therapy)

목욕하는 방법(spa)으로 긴장완화, 신체조직의 기능 활성화, 효과가 있으며 온천수의 게르마늄 성분은 중금속, 이물질, 노폐물, 숙변의 분비를 촉진하고 과잉 섭취된 지방, 콜레스테롤 등을 분해하여 배출시키며, 피부표면에 뿜어주는 강한 물주기는 수압에 의한 마사지 효과가 있으며, 셀룰라이트를 분해하여 감소시키고, 모공을 열어주어 혈액순환을 촉진시켜 발한작용하며, 림프 배관을 통한 독소 배출을 용이하게 한다.

4. 비만관리

1) 비만의 정의

비만(obesity)의 용어는 과식을 의미하는 라틴어의 obesus로 obed에서 유래되었다. 비만은 섭취 칼로리가 소비 칼로리보다 많아 지방이 과잉 축적되는 체지방 과다(over fat)인 상태인 것으로 체중 과다 중 체중에서 체지방의 비율이 높은 것을 의미 한다. 비만의 경우 남자는 체지방이 체중의 25%, 여자는 체중의 30% 이상일 때, 임상적으로는 BMI(Body Mass Index) 체질량지수가 25.1 이상인 경우, 현재체중이 이상체중을 20% 초과하는 경우로 정의된다(21세기영양학, 2011). 비만의 원인으로서는 유전적 요인, 식습관, 심리적 요인, 가족 환경적 요인, 내분비 대사 장애, 활동 부족 등 여러 요인이 있으며 직접적

인 원인은 섭취 에너지가 소비 에너지보다 많아 체내에 지방이 쌓이는 것이다. 비만은 단순 비만과 증후 성 비만으로 분류할 수 있고, 단순 비만은 과식과 운동 부족이 그 원인이며, 증후 성 비만은 내분비, 시상하부성, 유전, 전두엽 및 대사성 등으로 발생한다.

비만 유병률(만19세 이상 표준화)은 1998년 26.0%에서 2007년 31.7%로 증가 추세를 보였으나 2008년에는 30.7%로 2005년, 2007년과 유사 하였다. 이는 제4기 2차 결과로서 미국(NHANES, 만 20세 이상, 체질량지수 30Kg/m² 이상)의 비만 발생률인 32.2%와 비슷한 수준이었다. 비만 율은 남자가 35.6%, 여자는 26.5%로 남자가 더 높았으며, 남자는 40대 유병률이 가장 높았고 여자는 연령에 따라 증가하여 60대에 가장 높았다(21세기영양학, 2011)

공식비율(%)	비만도
< -20	체중부족
±10	정상
>20	과체중
20~30	경도 비만
30~35	중등도 비만
>50	고도 비만

Broca지수의 비만도

2) 비만도 측정방법

(1) 체중과 신장을 이용한 비만도 측정법

체중과 신장을 이용한 비만도 측정은 신체질량지수(Body Mass Index; BMI)와 Broca 지수를 이용한 방법이 있다. 체중과 신장을 이용한 비만도 는 체지방률이나 체지방량과 상관성이 있고, 측정이 간편한 장점이 있다

(2) 신체질량지수(BMI : Body Mass Index) ; 체질량 지수

신체질량지수는 체지방량의 정도를 비교적 정확히 반영할 수 있고 매우 간단히 구할 수 있는 방법이다. 체질량 지수는 신장과 체중을 이용하여 비만을 측정하여 체지방의 함량을 나타내는 계산 방식이다. 체질량 지수의 공식

과 평가지표는 다음과 같다.

$$\text{체질량 지수(BMI)} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장(m}^2\text{)}}$$

(3) Broca지수 비만도

Broca지수 공식은 신장과 체중을 이용해서 표준 체중 값을 구하고, Broca 지수공식에 의하여 비만도를 산출한다. 그리고 산출된 비율을 판정도에 의해 비만등급을 분류한다.

체질량지수(BMI)에 의한 성인의 비만 판정

BMI (kg/m^2)		분류
WHO	대한비만학회	
18.5 ~ 24.9	18.5 ~ 22.9	정상
25.0 ~ 29.9	23.0 ~ 24.9	과체중
30.0 ~ 34.9	25.0 ~ 29.9	경도비만
35.0 ~ 39.9	30.0 ~ 34.9	중등도 비만
≥ 40.0	≥ 35.0	고도 비만

(영양판정 및 실습, 2011)

위 표에서 보는 바와 같이 서구와 우리나라의 체질량지수에 의한 비만판정기준이 다른 것은 우리나라를 포함한 아시아 태평양 사람들이 서구인에 비해 더 적은 체질량지수로도 비만으로 인한 질병을 일으키기 때문이다. 서구에서 체질량지수30이상인 사람에서의 당뇨병, 고지혈증, 심장병 등의 유병률이 아시아, 태평양 사람들에서는 체질량지수 25에서의 유병률과 비슷하다(영양판정 및 실습, 2011)

Broca 지수 공식

■ 신장 등급에 관계없이 적용시키는 방법

- 표준체중 = [신장(cm)-100] × 0.9

■ 신장 등급에 따라 적용시키는 방법

- 160cm이상 : 표준체중 = [신장(cm)-100] × 0.9
- 150~159cm : 표준체중 = [신장(cm)-150] × 0.5 + 50
- 150cm미만 : 표준체중 = 신장(cm)-100 (체형관리학, 2007)

Ⅲ. 조사대상 및 연구방법

1. 연구 대상

서울 지역에 거주하는 20대~50대 성인 남녀 400명을 대상으로 2012년 9월20일~10월 20일 까지 설문지를 430부 배부하여 415부가 회수 되었고 이 중 불충분하게 기재되어 있거나 응답하지 않은 문항이 있는 경우를 제외한 총 398부가 본 연구의 분석 자료로 사용되었다.

2. 연구 내용 및 방법

본 설문지는 일반적 사항 성별, 연령, 결혼 유·무등 8문항, 건강상태에 관한 사항 건강상의 가장 큰 문제점, 스트레스 해소여부, 건강에 해로운 것을 삼가는 정도 등 10문항, 생활습관에 관한 사항 1일평균 수면시간, 숙면 여부, 가장 많이 하는 운동 등 8문항, 식·행동 및 식습관에 관한 사항 일정한 시간에 식사를 한다, 과식 여부, 1일 식사 횟수, 식사 속도 등 18문항, 체형 관리에 관한 사항 신장과 체중, 희망 체중감량, 체형관리 기간 등 12문항을

$$\text{체질량 지수(BMI)} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장(m}^2\text{)}}$$

체질량지수 계산법을 하여 총56문항을 선행논문의 (전영선, 2006), (안미숙, 2011)의 설문을 참고로 본 연구자가 개발, 수정, 보완한 설문지를 배포 이전에 5명의 소그룹에게 답하여 내용을 수정 보완하여 설문지의 실시 목적을 설명하고 설문지를 배포하였다.

3. 자료처리 방법

본 연구의 자료 분석 방법으로 수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩(data coding)과 데이터 클리닝(data cleaning)과정을 거쳐, SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 15.0 통계패키지 프로그램, Broca지수

비만도 계산법을 활용하여 분석하였으며 구체적으로 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)과 기술 통계분석(Descriptive Analysis)을 실시하였다.

둘째, 건강관리 전문 상담가 유·무에 따른 건강관리실천 및 체형관리 행태 연구 차이를 살펴보기 위하여 범주형 자료에서 비모수 기법인 경우 교차분석 $\chi^2(p)$ 을 실시하여 집단 간의 차이를 살펴보았다.

IV. 연구결과

1. 일반적 특성 및 건강상태 항목분석

1-1. 일반적 사항에 관한 문항

연구 대상자들의 일반적 사항에 관한 분석 결과는 <표1>과 같다. 연구에 참여한 총 인원은 398명으로 연령대별로 20대 93명 23.4%, 30대 98명 24.6%, 40대 99명 24.9%, 50대 108명 27.1%로 나타나 연령대별 비교적 고른 분포를 보였다. 대상자들의 성별은 여자 286명 71.9% 남자 112명 28.1%로 조사에 참여한 여자의 비율이 높았다. 결혼 여부의 경우 기혼자는 254명 63.6%, 미혼자는 136명 34.2%, 독신(이혼, 사별, 별거)자는 8명 2.0%로 나타났으며, 학력은 고등학교 졸업자가 109명 27.4%로 가장 많았으며 다음으로 대학 졸업자가 90명 22.6%, 전문대졸업자 57명 14.3%, 대학원 재학 중 48명 12.1%, 대학 재학 중 21명 5.3%, 전문대 재학 13명 3.3%, 대학원 졸업자 9명 2.3%순으로 나타났다. 조사자들의 가족 구성원 수는 4명이라는 응답이 219명 55.0%, 3명이 73명 18.3%, 5명 이상 63명 15.8%, 2명이라는 응답은 28명 7.0%, 1명이라는 응답은 15명 3.8%로 나타났다. 직업별로 살펴보았을 때 전문직 118명 29.6% 전업주부 104명 26.1%, 학생 54명 13.6%, 자영업자 42명 10.6%, 사무직 33명 8.3%순으로 나타났으며 기타 직업 42명 10.6%였다. 조사자들의 월평균수입은 500만원 이상이라는 응답이 178명으로 44.7%로 가장 높았고, 300-400만원 92명 23.1%, 400-500만원 59명 14.8%, 100-200만원 26명 6.5%의 순으로 나타났다.

<표1> 일반적 사항에 관한 문항

variable	Division	빈도	%
연령	20대	93	23.4
	30대	98	24.6
	40대	99	24.9
	50대	108	27.1
성별	남	112	28.1
	여	286	71.9
결혼여부	기혼	254	63.8
	미혼	136	34.2
	독신(이혼,사별,별거)	8	2.0
학력	고졸이하	51	12.8
	고졸	109	27.4
	전문대재학	13	3.3
	전문대졸	57	14.3
	대학재학	21	5.3
	대학졸	90	22.6
	대학원재학	48	12.1
	대학원졸	9	2.3
가족구성원(명)	1명	15	3.8
	2명	28	7.0
	3명	73	18.3
	4명	219	55.0
	5명 이상	63	15.8
직업	전업주부	104	26.1
	전문직	118	29.6
	학생	54	13.6
	사무직	33	8.3
	자영업	47	11.8
	기타	42	10.6
가족월평균수입	100-200만원	26	6.5
	200-300만원	43	10.8
	300-400만원	92	23.1
	400-500만원	59	14.8
	500만원 이상	178	44.7
		평균±표준편차	
BMI		22.0375±3.00654	
합계		398	100.0

1-2. 자가 건강상태 항목 분석

자가 건강상태에 관련된 사항들을 살펴보면 <표2>와 같다.

조사자들이 느끼는 건강상태의 정도에서 건강상태가 좋은가 라는 항목에 그렇다+매우 그렇다29%, 보통이다50.8%, 그렇지 않다+전혀 그렇지 않다20.2% 나타났다. 건강상의 가장 큰 문제점은 피로감으로36.7%, 체중과다18.8%, 위장 장애14.6%, 변비6.3%, 두통5.8%, 생리통과 불면증 빈혈의 순으로 나타나 피로감 회복의 시급함이 필요하다고 사료되며 체중과다 또한 개선을 요하는 사항이다. 건강에 항상 신경 쓰는지 여부를 묻는 질문에서는 그렇다+매우 그렇다 40%, 그렇지 않다+전혀 그렇지 않다 13.6%로 나타나 건강에 신경 쓴다는 응답이 상대적으로 높게 나타난 것으로 보아 많은 조사자들이 건강에 신경 쓰고 있다는 것을 알 수 있다. 건강에 해로운 것을 삼가는 정도를 살펴보면 건강에 해로운 것을 삼가 한다 45.9%로 나타나 그렇지 않은 경우28.2%보다 높은 것으로 보아 개선점이 보인다. 스트레스해소를 위한 노력을 한다 55.4%로 나타나 조사자들의 과반수가 스트레스를 해소하기 위한 노력을 하는 경향을 보였으며 스트레스 정도를 살펴보면 스트레스 지수가 높다(5-7) 28.4%, 보통(4)47.2%, 낮다(1-3)21.1% 비율로 나와 대체적으로 고른 분포를 보였다.

<표2> 자가 건강상태 항목

Variable	Division	빈도	%
건강상태의 정도	전혀그렇지않다	17	4.3
	그렇지않다	63	15.9
	보통이다	201	50.8
	그렇다	105	26.5
	매우그렇다	10	2.5
건강상태의 문제점	두통	23	5.8
	변비	25	6.3
	위장장애	58	14.6
	피로감	146	36.7
	체중과다	75	18.8
	빈혈	5	1.3
	불면증	9	2.3
	생리통	12	3.0
기타	34	8.5	
항상건강에 신경쓰고있는가	전혀그렇지않다	9	2.3
	그렇지않다	44	11.3
	보통이다	181	46.4
	그렇다	127	32.6
	매우그렇다	29	7.4
건강에 해로운 것을 삼가하는 정도	전혀그렇지않다	37	9.3
	그렇지않다	75	18.9
	보통이다	103	25.9
	그렇다	109	27.5
	매우그렇다	73	18.4
스트레스해소를 위한 노력	전혀그렇지않다	8	2.0
	그렇지않다	40	10.1
	보통이다	128	32.4
	그렇다	183	46.3
	매우그렇다	36	9.1
스트레스 정도	없음	11	2.8
	낮음1	15	3.8
	2	32	8.0
	3	37	9.3
	보통4	188	47.2
	5	57	14.3
	6	45	11.3
	높음7	24	2.8
합계	390	100.0	

1-3. 생활습관 항목 분석

연구자들의 생활습관에 관련된 사항을 분석해 보면 <표3>과 같다.

숙면을 취하는 편인가의 질문에서 그렇지 않다+전혀 그렇지 않다 27.4%, 보통이다44.1%, 그렇다+매우 그렇다 28.4%로 나타났으며, 수면시간의 경우 4+5시간 31.4%, 6+7시간54.5%, 8시간이상14.1%로 많은 조사자들이 평균 수면시간을 유지하는 것으로 나타났고, 가장 많이 하는 운동은 조깅과 걷기가 39.7%로 구기 종목14.0%, 헬스, 에어로빅12.3%의 순으로 시간과 장소 비용 면에서 자유로운 종목을 선호하는 것으로 나타났다. 1주일 음주 횟수는 1-2회가 69.7%로 전체의 절반을 넘었다. 1일 수분섭취량의 경우 4잔에서 6잔이 56.1%로 가장 높게 나타났고, 하루 1잔정도의 커피를 마시고 있는 것으로 조사되었으며 대부분의 조사자들이 건강관리에 관심이 많고 비교적 양호한 생활습관을 나타내었다.

<표3> 생활습관 항목

Variable	Division	빈도	%
숙면을 취한다	전혀그렇지않다	18	4.5
	그렇지않다	91	22.9
	보통이다	175	44.1
	그렇다	99	24.9
	매우그렇다	14	3.5
수면시간	4시간	41	10.3
	5시간	84	21.1
	6시간	141	35.4
	7시간	76	19.1
	8시간 이상	56	14.1
가장 많이하는 운동	헬스,에어로빅	45	12.3
	골프	13	3.6
	구기	51	14.0
	요가,기계체조	27	7.4
	수영	40	11.0
	등산	17	4.7
	조깅,걷기	145	39.7
	기타	27	7.4
1주일 음주 횟수	1회	107	43.9
	2회	63	25.8
	3회	34	13.9
	4회	24	9.8
	5회 이상	16	6.6
1일 수분 섭취	2잔	38	9.9
	4잔	80	20.9
	6잔	131	34.2
	8잔	49	12.8
	10잔 이상	85	22.2
1일 커피 섭취량	1잔	129	39.2
	2잔	107	32.5
	3잔	59	17.9
	4잔	10	3.0
	5잔 이상	24	7.3
	합계	329	100.0

1-4. 식행동 및 식습관 항목 분석

식 행동 및 식습관 항목 분석은 <표4> 와같이 나타났다

분석 결과 조사자들에게는 식사시간을 지키지 않는 경향35.9%, 보통이다 35.7%, 그렇다28.4%,로 대부분의 조사자들이 제시간에 식사를 하지 않는 것으로 나타났으며, 과식을 하는 경향은45%, 보통이다38.4%, 그렇지 않다16.6%로 나타나 개선의 필요성을 느낀다. 하루 3회 규칙적인 식사를 하는 경우가 절반 넘게 나타나 규칙적인 식사를 하는 경향이 있음을 알 수 있고. 식사량이 많다는 응답은 보통이71.6%로 비교적 양호한 편이며, 편식을 하는 편이다 에서는 보통이다 52.1%, 하는 편이다16.6%, 하지 않는 편이다31.2%로 골고루 식사하는 습관으로 분석되었다. 짜게 먹는 편이다의 항목에서는 짜게 먹는편24.1%, 그렇지 않다30.6%, 보통이다45.1%의 순으로 비교적 좋은 분포를 나타내었다. 단 음식을 선호하지 않는 경향이 있었으며 하루 간식 횟수는 1~2회가 90.8%로 간식의 횟수는 낮은 편이다. 외식 횟수는 일주일 1~2회는70.9%로 응답이 높았고, 인스턴트식품을 먹는 횟수가 일주일 1~2회라는 응답이 절반 넘게 나타나 인스턴트식품을 자주 먹지 않는 경향을 보였다. 고기, 생선 등으로 만들어진 반찬을 골고루 먹는 편인가의 질문에서 보통이다, 그렇다가 88.0%로 골고루 먹는 편으로 나왔다. 야채와 해조류를 먹는 편이라는 응답이 보통이다 46.2%, 그렇다39.7%, 그렇지 않다14.1%로 나타나 야채와 해조류를 먹는 경향을 보였다.

과일과 과일주스를 먹는 편이라는 응답은 그렇지 않은 경우와 비슷하게 나타났다. 기름진 음식을 먹는 편이라는 응답은 그렇지 않은 경우와 비슷했다. 콜레스테롤이 함유된 음식을 먹지 않는 경향21.9%, 그렇지 않다 27.9% 보통이다50.3%로 조사되었다.

<표4> 식 행동 및 식습관 항목

Variable	Division	빈도	%
일정한 시간에 식사한다	전혀그렇지않다	22	5.5
	그렇지않다	121	30.4
	보통이다	142	35.7
	그렇다	106	26.6
	매우그렇다	7	1.8
과식	전혀그렇지않다	15	3.8
	그렇지않다	51	12.8
	보통이다	153	38.4
	그렇다	156	39.2
	매우그렇다	23	5.8
식사횟수	1회	15	3.8
	2회	170	42.8
	3회	207	52.1
	4회	5	1.3
식사량은 많은가	전혀그렇지않다	8	2.0
	그렇지않다	29	7.3
	보통이다	285	71.6
	그렇다	67	16.8
	매우그렇다	9	2.3
간식을 많이 한다	전혀그렇지않다	24	6.0
	그렇지않다	100	25.2
	보통이다	207	52.1
	그렇다	58	14.6
	매우그렇다	8	2.0
편식을 한다	전혀그렇지않다	58	14.6
	그렇지않다	154	38.7
	보통이다	125	31.4
	그렇다	53	13.3
	매우그렇다	8	2.0
짜게 먹는 편이다	전혀그렇지않다	18	4.5
	그렇지않다	104	26.1
	보통이다	180	45.2
	그렇다	86	21.6
	매우그렇다	10	2.5
단 음식을 먹는다	전혀그렇지않다	36	9.0
	그렇지않다	127	31.9
	보통이다	148	37.2
	그렇다	73	18.3
	매우그렇다	14	3.5

Variable	Division	빈도	%
1일 간식횟수	1회	201	66.1
	2회	75	24.7
	3회	17	5.6
	4회	5	1.6
	5회 이상	6	1.9
1주일 외식횟수	1회	159	45.8
	2회	87	25.1
	3회	42	12.1
	4회	21	6.1
	5회 이상	38	11.0
1주일 인스턴트식품	1회	124	37.6
	2회	96	29.1
	3회	55	16.7
	4회	27	8.2
	5회 이상	28	8.4
고기 생선 골고루 섭취	전혀그렇지않다	8	2.0
	그렇지않다	40	10.1
	보통이다	171	43.0
	그렇다	152	38.2
	매우그렇다	27	6.8
야채 해조류 섭취	전혀그렇지않다	2	.5
	그렇지않다	54	13.6
	보통이다	184	46.2
	그렇다	132	33.2
	매우그렇다	26	6.5
과일 과일주스 섭취	전혀그렇지않다	10	2.5
	그렇지않다	83	20.9
	보통이다	188	47.2
	그렇다	95	23.9
	매우그렇다	22	5.5
기름진 음식 섭취하는편	전혀그렇지않다	15	3.8
	그렇지않다	92	23.1
	보통이다	193	48.5
	그렇다	89	22.4
	매우그렇다	9	2.3
콜레스테롤	전혀그렇지않다	23	5.8
	그렇지않다	88	22.1
	보통이다	200	50.3
	그렇다	80	20.1
	매우그렇다	7	1.8
합계		398	100.0

1-5. 체형관리에 관련된 항목 분석

체형관리에 관련된 사항 분석을 살펴본 결과 <표5>와 같다.

조사자들의 체형관리 기간은 3개월이라는 응답이 46.6%, 6개월 37.4%, 12개월 13.8% 순으로 단기간 관리를 선호하는 것으로 나타났으며, 체형관리를 하는 이유는 성인병예방이 60.8%, 몸매관리가 25.9%로 건강관리에 더 많은 관심을 나타내었다. 희망체중감량 수치는 5kg 이상이라는 응답이 44.2%, 0kg 17.6%, 3kg 15.8% 순으로 나타났고, 가장 많이 사용하는 체형관리 방법은 운동요법으로 63.4%를 차지했고 식이요법이 30.4%로 운동요법을 선호하는 것을 알 수 있었다. 체중감량에 가장 효과가 좋은 방법이라고 생각하는 것은 헬스센터에 가는 것이라는 응답이 35.5%였고, 다음으로 식이처방이 24.3%였다. 다이어트의 부작용으로는 전신 무력감과 의욕상실 25.2%, 과식 또는 식욕부진 20.7% 조사되었고 가장 고민인 신체부위가 복부라는 응답이 63.5%로 다른 부위보다 상대적으로 높게 나타나 많은 조사자들이 고민이 복부인 것을 알 수 있었다. 체형관리를 위해 지출한 비용은 월 10만원이라는 응답이 43.5%, 5만원 24.7%로 대부분의 조사자들이 10만원의 체형관리비용에 적당함을 알 수 있었다. 조사자들이 체형 관리 시 가장 희망하는 운동은 헬스와 에어로빅, 조깅과 걷기인 것으로 드러났다.

<표5 > 체형관리에 관련된 항목

Variable	Division	빈도	%
체형관리 기간은	3개월	162	46.6
	6개월	130	37.4
	12개월	48	13.8
	1년 이상	8	2.3
체형관리를 하는 이유	성인병예방	242	60.8
	잘보이기위해	20	5.0
	몸매관리	103	25.9
	취업및직장생활	11	2.8
	이성교제	9	2.3
	기타	13	3.3
희망체중감량 수치는	0kg	70	17.6
	1kg	15	3.8
	2kg	51	12.8
	3kg	63	15.8
	4kg	23	5.8
	5kg 이상	176	44.2
체형관리 방법	운동요법	244	63.4
	약물요법	9	2.3
	수술요법	3	.8
	행동수정요법	12	3.1
	식이요법	117	30.4
체중감량의 효과가 가장 좋은것	병원클리닉센터	42	11.0
	체형관리실	32	8.4
	한의원	6	1.6
	헬스센터	136	35.5
	단식원	23	6.0
	다이어트,약물	25	6.5
	식이처방	93	24.3
	기타	26	6.8
다이어트의 부작용	어지럼증,매스꺼움,구토	48	18.0
	전신무력함,의욕상실	67	25.2
	과식또는식욕부진	55	20.7
	장기능이상	9	3.4
	스트레스,우울증	48	18.0
	기타	39	14.7

가장 고민인 부위	팔	20	5.2
	허벅지	56	14.7
	복부	242	63.5
	옆구리	28	7.3
	종아리	17	4.5
	엉덩이	12	3.1
	등	6	1.6
체형관리 비용	5만원	63	24.7
	10만원	111	43.5
	15만원	16	6.3
	20만원	40	15.7
	30만원 이상	25	9.8
체형관리시 희망 운동	헬스, 에어로빅	112	28.1
	골프	22	5.5
	구기	50	12.6
	요가, 기계체조	52	13.1
	수영	50	12.6
	등산	16	4.0
	조깅, 걷기	88	22.1
	기타	8	2.0
합계	398	100.0	

2. 건강관리 상담 유·무에 따른 항목 분석

2-1. 건강관리 상담 유·무에 따른 일반적 항목 분석

건강관리 상담 경험 유·무에 따른 일반적 항목분석은 <표6>와 같다.

총 조사자 398명 중 건강관리 상담 유의 사람들은 116명(29.1%), 상담 무의 사람들은 282명(70.9%)으로 나타나 건강관리 상담을 받지 않는 조사자들의 비율이 높은 것을 알 수 있었다. 성별에 있어서 상담유의 경우 여성70.7%, 남성 29.3으로 여성의 비율이 높게 나타났으며, 상담 무의 경우도 여성72.3%, 남성 27.7%로 여성의 비율이 높은 것은 전체적인 조사자들에서 여성의 비율이 높기 때문으로 사료된다. 결혼여부, 학력, 가족 구성원별로는 큰 차이를 보이지 않았다. 직업에 있어서는 전문직31.0%, 전업주부22.4%, 학생14.7%의 순으로 전문직이 건강관리 상담을 받은 경향이 높았으며, 월평균수입별로는 500만원 이상이 53.4%의 과반수 넘는 비율을 보였는데 이는 직업에서 전문직의 비율이 높은 것과 같이 경제적인 면이 큰 영향을 미치는 것으로 사료된다.

<표6 > 건강관리 상담 유·무에 따른 일반적 항목

V	Division	전문가와 상담(유)		전문가와 상담(무)		합계	x ² (p)	
		빈도	%	빈도	%			
		연령	20대	28	24.1			65
	30대	30	25.9	68	24.1	98	24.6	
	40대	33	28.4	66	23.4	99	24.9	
	50대	25	21.6	83	29.4	108	27.1	
성별	남	34	29.3	78	27.7	112	28.1	.111
	여	82	70.7	204	72.3	286	71.9	(.739)
결혼여부	기혼	70	60.3	184	65.2	254	63.8	.982
	미혼	43	37.1	93	33.0	136	34.2	(.612)
	독신	3	2.6	5	1.8	8	2.0	
학력	고졸이하	8	6.9	43	15.2	51	12.8	
	고졸	28	24.1	81	28.7	109	27.4	
	전문대졸	18	15.5	39	13.8	57	14.3	
	전문대재학	4	3.4	9	3.2	13	3.3	10.79
	대학졸	28	24.1	62	22.0	90	22.6	(.148)
	대학재학	7	6.0	14	5.0	21	5.3	
	대학원재학	21	18.1	27	9.6	48	12.1	
	대학원졸	2	1.7	7	2.5	9	2.3	
구성원(명)	1명	5	4.3	10	3.5	15	3.8	
	2명	9	7.8	19	6.7	28	7.0	
	3명	22	19.0	51	18.1	73	18.3	14.31*
	4명	62	53.4	157	55.7	219	55.0	(.046)
	5명 이상	18	15.5	45	16.0	63	15.8	
직업	전업주부	26	22.4	78	27.7	104	26.1	
	전문직	36	31.0	82	29.1	118	29.6	
	학생	17	14.7	37	13.1	54	13.6	2.70
	사무직	12	10.3	21	7.4	33	8.3	(.746)
	자영업	15	12.9	32	11.3	47	11.8	
	기타	10	8.6	32	11.3	42	10.6	
월평균 수입	100-200만원	9	7.8	17	6.0	26	6.5	
	200-300만원	8	6.9	35	12.4	43	10.8	
	300-400만원	20	17.2	72	25.5	92	23.1	7.924
	400-500만원	17	14.7	42	14.9	59	14.8	(.094)
	500만원 이상	62	53.4	116	41.1	178	44.7	
	합계	116	100.0	282	100.0	398	100.0	

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

2-2. 건강관리 상담 유·무에 따른 자가 건강상태 항목 분석

건강관리 상담 유·무에 따른 건강상태 분석을 살펴본 결과<표7>와 같다.

유의 조사자들 중에서 본인의 가장 큰 건강상 문제라고 생각하는 부분은 피로감(36.2%, 36.9%) 체중과다(22.4%, 17.4%)로 나타났다. 스트레스 정도를 묻는 질문에서 유의 사람들 중 스트레스 지수가 낮은 속하는 사람들의 비율22.4%, 무의 사람들의 스트레스지수 낮음은 34%로 무의 집단이 더 양호하게 나타났다. 건강상태의 정도에 따라 살펴보면 유의 경우가 건강한 편이라는 응답이 38.8%로였던 반면, 무의 경우 건강한 편이라는 응답은 25%로 유의 조사자들이 본인을 더 건강한 편이라고 인식하는 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

유의 경우 건강에 신경 쓴다는 응답자의 비율이 46.4%로 무의 경우 건강에 신경 쓴다는 응답자 37.5%보다 높게 나타나 유의 경우가 무인 사람들보다 건강에 신경 쓰는 경향이 있는 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

<표7 >건강관리 상담 유·무에 따른 자가 건강상태 항목

	Division	전문가와 상담(유)		전문가와 상담(무)		전체		X ² (p)
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	
		건강상태의 문제점	두통	8	6.9	15	5.3	
	변비	7	6.0	18	6.4	25	6.3	
	위장장애	14	12.1	44	15.6	58	14.6	
	피로감	42	36.2	104	36.9	146	36.7	
	체중과다	26	22.4	49	17.4	75	18.8	
	빈혈	1	.9	4	1.4	5	1.3	
	불면증	2	1.7	7	2.5	9	2.3	
	생리통	4	3.4	8	2.8	12	3.0	
	기타	10	8.6	24	8.5	34	8.5	
스트레스 정도	없음	2	1.7	9	3.2	11	2.8	1.533 (.957)
	나쁨(1)	6	5.2	18	6.4	24	6.0	
	2	14	12.1	31	11.0	45	11.3	
	3	14	12.1	43	15.2	57	14.3	
	보통(4)	56	48.3	132	46.8	188	47.2	
	5	10	8.6	27	9.6	37	9.3	
	6	11	9.5	21	7.4	32	8.0	
	좋음(7)	5	4.3	10	3.5	15	3.8	
건강상태의 정도	전혀그렇지않다	4	3.4	13	4.6	17	4.3	9.136* (.050)
	그렇지않다	19	16.4	44	15.7	63	15.9	
	보통이다	48	41.4	153	54.6	201	50.8	
	그렇다	40	34.5	65	23.2	105	26.5	
	매우그렇다	5	4.3	5	1.8	10	2.5	
스트레스해소를 위한 노력	전혀그렇지않다	2	1.7	6	2.2	8	2.0	5.502 (.240)
	그렇지않다	11	9.5	29	10.4	40	10.1	
	보통이다	40	34.5	88	31.5	128	32.4	
	그렇다	47	40.5	136	48.7	183	46.3	
	매우그렇다	16	13.8	20	7.2	36	9.1	
건강에 해로운 것을 삼가하는 정도	전혀그렇지않다	8	6.9	29	10.3	37	9.3	2.566 (.633)
	그렇지않다	24	20.7	51	18.1	75	18.9	
	보통이다	30	25.9	73	26.0	103	25.9	
	그렇다	29	25.0	80	28.5	109	27.5	
	매우그렇다	25	21.6	48	17.1	73	18.4	
항상건강에 신경쓰고있는가	전혀그렇지않다			9	3.2	9	2.3	9.484* (.050)
	그렇지않다	15	13.4	29	10.4	44	11.3	
	보통이다	45	40.2	136	48.9	181	46.4	
	그렇다	39	34.8	88	31.7	127	32.6	
	매우그렇다	13	11.6	16	5.8	29	7.4	
	합계	112	100.0	278	100.0	390	100.0	

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

2-3. 건강관리 상담 유·무 따른 생활습관 항목 분석

건강관리 상담 유·무에 따른 생활습관 항목을 살펴본 결과 <표8>와 같이 나타났다. 건강관리 상담 유의 경우 수면상태에서는 좋다 33.9%로 무의 경우 26.2%보다 높게 나타나 유의 경우가 좋은 것을 알 수 있었다. 수면시간에서는 건강관리 유의 경우 6~7시간 수면 비율은 62.1%, 무의 경우 51.4%로 나타나 상담을 받은 사람들이 더 정상적인 수면 습관을 갖는 것으로 나타났다. 운동 습관의 경우에서 유의 사람들이 헬스와 에어로빅 17.4%, 무의 경우 10.2%로 유의 경우가 높았으며, 구기 종목을 하는 사람들의 비율은 무의 경우 16.8%로 유의 경우 7.3%보다 높은 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

이러한 원인은 건강관리 상담 유의 조사자들이 무의 조사자들보다 시간과 경제적인 면에서 더 투자하는 것은 건강관리에 더 많은 관심과 신경을 쓰고 있는 결과라 사료된다.

〈표8〉 건강관리 상담 유·무에 따른 생활습관 항목

Variable	Division	전문가와 상담				합계		X ² (p)
		예		아니오		빈도	%	
		빈도	%	빈도	%			
수면상태	전혀그렇지않다	3	2.6	15	5.3	18	4.5	4.59 (.331)
	그렇지않다	28	24.3	63	22.3	91	22.9	
	보통이다	45	39.1	130	46.1	175	44.1	
	그렇다	33	28.7	66	23.4	99	24.9	
	매우그렇다	6	5.2	8	2.8	14	3.5	
수면시간	4시간	10	8.6	31	11.0	41	10.3	3.95 (.412)
	5시간	21	18.1	63	22.3	84	21.1	
	6시간	48	41.4	93	33.0	141	35.4	
	7시간	24	20.7	52	18.4	76	19.1	
	8시간 이상	13	11.2	43	15.2	56	14.1	
가장 많이하는 운동	헬스,에어로빅	19	17.4	26	10.2	45	12.3	14.03* (.050)
	골프	3	2.8	10	3.9	13	3.6	
	구기	8	7.3	43	16.8	51	14.0	
	요가,기계체조	9	8.3	18	7.0	27	7.4	
	수영	12	11.0	28	10.9	40	11.0	
	등산	2	1.8	15	5.9	17	4.7	
	조깅,걷기	44	40.4	101	39.5	145	39.7	
기타	12	11.0	15	5.9	27	7.4		

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

2-4. 건강관리 상담 유·무에 따른 식 행동 및 식습관 항목 분석

건강관리 상담 유·무에 따른 식 행동 및 식습관 분석한 결과를 살펴보면 <표 9> 와 같다. 일정한 시간에 식사를 한다 경우 상담 유·무 긍정적 응답의 (25.9%, 29.4%) 로 나타났으며, 유·무에 따라서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 과식의 경우 46%정도가 과식을 하는 것으로 나타났으며, 유의 경우 과식하는 편이라는 응답은 53.5%, 무의 경우는 과식하는 편이라는 응답은 41.5%로 건강관리 상담을 받은 경우에 있어 과식하는 경향이 있음을 알 수 있었다.

식사 횟수는 유의 경우가 하루 3회 정상적인 식사 횟수를 지키는 사람들은 43.1%였으며 상담경험이 없는 사람들 중 정상적인 식사횟수를 지키는 사람들의 비율은 55.9%로 더 높게 나타나 정상적인 식사횟수를 지키는 경향이 있는 것을 알 수 있었다.

식사량이 많다는 항목에서는 상담 유·무에 따라 (25.9%, 16.3%)로 유의 경우가 무의 경우보다 높게 나타나 무의 경우가 식사량이 많은 편임을 알 수 있으나 유의한 차이를 보이지 않았다. 유의 경우 간식을 하는 편이다의 응답은 18.1%, 무의 경우 16%보다 비교적 높게 나타나 유의 경우가 무의 경우 보다 비교적 간식을 하는 경향이 있음을 알 수 있었다.

<표9> 건강관리 상담 유·무에 따른 식 행동 및 식습관 항목

Variable	Division	전문가 상담				합계		x ² (p)
		예		아니오		빈도	%	
		빈도	%	빈도	%			
일정한 시간 식사	전혀그렇지않다	9	7.8	13	4.6	22	5.5	3.29 (.509)
	그렇지않다	38	32.8	83	29.4	121	30.4	
	보통이다	39	33.6	103	36.5	142	35.7	
	그렇다	27	23.3	79	28.0	106	26.6	
	매우그렇다	3	2.6	4	1.4	7	1.8	
과식	전혀그렇지않다	2	1.7	13	4.6	15	3.8	6.514 (.164)
	그렇지않다	11	9.5	40	14.2	51	12.8	
	보통이다	41	35.3	112	39.7	153	38.4	
	그렇다	53	45.7	103	36.5	156	39.2	
	매우그렇다	9	7.8	14	5.0	23	5.8	
식사횟수	1회	6	5.2	9	3.2	15	3.8	5.66 (.129)
	2회	58	50.0	112	39.9	170	42.8	
	3회	50	43.1	157	55.9	207	52.1	
	4회	2	1.7	3	1.1	5	1.3	
식사량	전혀그렇지않다	1	.9	7	2.5	8	2.0	7.66 (.105)
	그렇지않다	11	9.5	18	6.4	29	7.3	
	보통이다	74	63.8	211	74.8	285	71.6	
	그렇다	27	23.3	40	14.2	67	16.8	
	매우그렇다	3	2.6	6	2.1	9	2.3	
간식	전혀그렇지않다	5	4.3	19	6.8	24	6.0	7.44 (.114)
	그렇지않다	21	18.1	79	28.1	100	25.2	
	보통이다	69	59.5	138	49.1	207	52.1	
	그렇다	17	14.7	41	14.6	58	14.6	
	매우그렇다	4	3.4	4	1.4	8	2.0	

Variable	Division	전문가 상담				합계		$\chi^2(p)$
		예		아니오		빈도	%	
		빈도	%	빈도	%			
간식	1	61	65.6	140	66.4	201	66.1	1.370 (.849)
	2	21	22.6	54	25.6	75	24.7	
	3	7	7.5	10	4.7	17	5.6	
	4	2	2.2	3	1.4	5	1.6	
	5회 이상	2	2.2	4	1.9	6	2.0	
외식	1	39	36.8	120	49.8	159	45.8	6.451 (.168)
	2	29	27.4	58	24.1	87	25.1	
	3	17	16.0	25	10.4	42	12.1	
	4	6	5.7	15	6.2	21	6.1	
	5회 이상	15	14.2	23	9.5	38	11.0	
인스턴트 식품	1	38	38.0	86	37.4	124	37.6	1.506 (.826)
	2	31	31.0	65	28.3	96	29.1	
	3	13	13.0	42	18.3	55	16.7	
	4	9	9.0	18	7.8	27	8.2	
	5회 이상	9	9.0	19	8.3	28	8.5	
고기 생선	전혀그렇지않다	2	1.7	6	2.1	8	2.0	1.253 (.869)
	그렇지않다	11	9.5	29	10.3	40	10.1	
	보통이다	47	40.5	124	44.0	171	43.0	
	그렇다	46	39.7	106	37.6	152	38.2	
	매우그렇다	10	8.6	17	6.0	27	6.8	
야채 해조류	전혀그렇지않다	-	-	2	.7	2	.5	7.738 (.102)
	그렇지않다	15	12.9	39	13.8	54	13.6	
	보통이다	47	40.5	137	48.6	184	46.2	
	그렇다	41	35.3	91	32.3	132	33.2	
	매우그렇다	13	11.2	13	4.6	26	6.5	
우유 유제품	전혀그렇지않다	3	2.6	8	2.8	11	2.8	2.451 (.654)
	그렇지않다	27	23.3	73	25.9	100	25.1	
	보통이다	51	44.0	114	40.4	165	41.5	
	그렇다	25	21.6	72	25.5	97	24.4	
	매우그렇다	10	8.6	15	5.3	25	6.3	
합계		116	100.0	282	100.0	398	100.0	

3. 건강관리 상담 유·무에 따른 체형관리 행태 항목 분석

3-1. 건강관리 상담 유·무에 따른 체형관리 행태 분석

건강관리 상담 유·무에 따른 체형관리 행태 분석을 살펴보면 <표10>과 같다.

체중감량수치는 상담 유·무의 경우에 5kg 이상 51.7%, 41.1%로 유의 응답이 상대적으로 높게 나타났다. 체형관리기간은 상담유의 경우 12개월 17.8%, 무의 경우 12.0%였고, 식이요법은 유의 경우 28.1%, 무의 경우 31.4%로 무의 경우가 높았으며, 운동요법에서 유·무의 경우는 64.9%, 62.7%, 유의 경우가 조금 높은 비율을 보였으며, 행동수정요법 5.3%, 2.2%로 유의 경우가 상대적으로 높았다. 체형관리를 하는 이유 중에서 성인병예방을 위해서라는 항목을 건강관리 상담 유·무로 살펴보면 65.5%, 58.9%로, 유의 경우가 더 높은 비율을 보였다. 몸매관리 26.7%, 25.5%로 나타났으며 체중감량의 효과가 가장 좋은 것은 헬스 센터가 40.2%, 33.6% 무의 경우보다 높게 나타났다. 식이처방 29.5%, 22.1% 병원 클리닉센터 10.7%, 11.1%로 나타났다. 다이어트의 부작용을 살펴보면 유의 경우에 과식 또는 식욕부진 28.1%, 16.9%로 스트레스와 우울증 23.6%, 15.3%로 상대적으로 유의 경우가 높게 나타났다. 무의 경우 중에서는 어지러움과 매스꺼움, 구토가 22.0%로 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

가장 고민인 부위를 살펴보면 복부라는 응답이 65.5%, 62.7%로 유·무별 차이는 없었지만 각각의 경우 가장 높은 비율로 보아 대부분의 고민이 복부로 나타났다. 체형관리 비용에 대해 살펴보면 10만원대 비용을 지출하는 경우는 54.7%로 절반 넘게 나타나, 무의 경우 37.9%보다 높게 나타났으며, 5만원이하는 12.8%, 30.8%로 무의 경우가 상대적으로 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$). 이러한 결과는 체형관리 비용에 있어 무의 경우보다 유의 경우가 전체적으로 체형관리 비용이 높다는 것을 알 수 있다. 체형관리 시 희망 운동을 살펴보면 헬스, 에어로빅 33.6%, 25.9% 조깅이나 걷기 운동이 19.8%, 23.0% 요가 및 기계체조가 16.4%, 11.7% 순으로 이는 유의 경우가 건강관리 및 체형관리에 있어 더 적극적인 것으로 사료된다.

<표10> 건강관리 상담 유·무에 따른 체형관리 행태 항목

Variable	Division	전문상담가				합계		X ² (p)
		예		아니오		빈도	%	
		빈도	%	빈도	%			
희망체중 감량 수치는	0kg	18	15.5	52	18.4	70	17.6	5.554 (.234)
	1kg	6	5.2	9	3.2	15	3.8	
	2kg	10	8.6	41	14.5	51	12.8	
	3kg	16	13.8	47	16.7	63	15.8	
	4kg	6	5.2	17	6.0	23	5.8	
	5kg 이상	60	51.7	116	41.1	176	44.2	
체형관리 기간은	3개월	49	45.8	113	46.9	162	46.6	4.06 (.255)
	6개월	35	32.7	95	39.4	130	37.4	
	12개월	19	17.8	29	12.0	48	13.8	
	1년 이상	4	3.7	4	1.7	8	2.3	
체형관리 방법	운동요법	74	64.9	170	62.7	244	63.4	4.23 (.375)
	약물요법	2	1.8	7	2.6	9	2.3	
	수술요법	-	-	3	1.1	3	.8	
	행동수정요법	6	5.3	6	2.2	12	3.1	
	식이요법	32	28.1	85	31.4	117	30.4	
체형관리 를 하는 이유	성인병예방	76	65.5	166	58.9	242	60.8	5.20 (.392)
	잘보이기위해	4	3.4	16	5.7	20	5.0	
	몸매관리	31	26.7	72	25.5	103	25.9	
	취업 및 직장생활	2	1.7	9	3.2	11	2.8	
	이성교제	2	1.7	7	2.5	9	2.3	
	기타	1	.9	12	4.3	13	3.3	
체중감량 의 효과가 가장 좋은것	병원클리닉센터	12	10.7	30	11.1	42	11.0	9.06 (.248)
	체형관리실	8	7.1	24	8.9	32	8.4	
	한의원	1	.9	5	1.8	6	1.6	
	헬스센터	45	40.2	91	33.6	136	35.5	
	단식원	5	4.5	18	6.6	23	6.0	
	다이어트,약물	5	4.5	20	7.4	25	6.5	
	식이처방	33	29.5	60	22.1	93	24.3	
	기타	3	2.7	23	8.5	26	6.8	
다이어트 의 부작용	어지럼증,매스꺼움,구 토	9	10.1	39	22.0	48	18.0	12.40* (.030)
	전신무력함,의욕상실	22	24.7	45	25.4	67	25.2	
	과식또는식욕부진	25	28.1	30	16.9	55	20.7	
	장기능이상	3	3.4	6	3.4	9	3.4	
	스트레스,우울증	21	23.6	27	15.3	48	18.0	
	기타	9	10.1	30	16.9	39	14.7	

	팔	4	3.5	16	6.0	20	5.2	
가장 고민인 부위	허벅지	17	15.0	39	14.6	56	14.7	3.488 (.746)
	복부	74	65.5	168	62.7	242	63.5	
	옆구리	6	5.3	22	8.2	28	7.3	
	종아리	6	5.3	11	4.1	17	4.5	
	엉덩이	3	2.7	9	3.4	12	3.1	
	등	3	2.7	3	1.1	6	1.6	
체형관리 비용	5만원	11	12.8	52	30.8	63	24.7	12.25* (.016)
	10만원	47	54.7	64	37.9	111	43.5	
	15만원	5	5.8	11	6.5	16	6.3	
	20만원	16	18.6	24	14.2	40	15.7	
	30만원 이상	7	8.1	18	10.7	25	9.8	
체형 관리시 희망 운동	헬스,에어로빅	39	33.6	73	25.9	112	28.1	8.26 (.310)
	골프	7	6.0	15	5.3	22	5.5	
	구기	10	8.6	40	14.2	50	12.6	
	요가,기계체조	19	16.4	33	11.7	52	13.1	
	수영	13	11.2	37	13.1	50	12.6	
	등산	2	1.7	14	5.0	16	4.0	
	조깅,걷기	23	19.8	65	23.0	88	22.1	
	기타	3	2.6	5	1.8	8	2.0	
하루 활동량	가벼운운동	44	37.9	127	45.0	171	43.0	6.50 (.164)
	중등도활동	40	34.5	83	29.4	123	30.9	
	심한활동	18	15.5	27	9.6	45	11.3	
	격심한운동	7	6.0	14	5.0	21	5.3	
	활동량이거의없는	7	6.0	31	11.0	38	9.5	
합계		116	100.0	282	100.0	398	100.0	

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

V. 고찰

현대의학의 발달로 인해 평균수명 100세 시대가 도래 할 것이라는 추측이 지배적이다. 때문에 어느 때보다도 더 건강에 대한 관심이 두드러지게 나타나고 있으며 어떻게 하면 건강하게 오랫동안 살 수 있을 것인지를 알려주는 정보들이 넘쳐나고, 방송 매체에서는 아름다운 몸에 대한 이미지를 연일 방영하여 이상적인 사이즈에 이르기 위해 노력하는 연예인들의 모습을 경쟁적으로 내보낸다. 건강한 삶과 외형적인 미가 사회적으로 중요한 부분으로 인식되고 있는 현실에서 육체를 아름답게 만드는 것은 현대인이 풀어야 할 또 다른 과제로 남았다. 그러나 이상적인 몸, 이상적인 건강함이 어떤 것인지에 대해서 정확하게 인식하고 있는 경우는 많지 않으며, 그저 아름다운 몸의 이미지만을 쫓아다니는 것이 대부분이다. 사람의 체형은 유전적, 환경적, 개인 습관 등의 영향을 받아 천차만별의 형태를 보인다. 때문에 이상적인 이미지만을 맹목적으로 중시하는 현 세대는 개인의 건강에 나쁜 영향을 미칠 수밖에 없다. 개인의 체형과 식습관, 건강관리 행태를 분석하고 개인별로 올바른 체형관리 법을 제시하는 건강관리 전문가의 역할이 그 어느 때 보다도 절실한 상황이다.

연구 대상자들의 총인원은 398명으로 여성 71.9%, 남성 28.1%의 비율로 여성이 더 많이 참여하였으며 이는 헬스클럽에 참여 여성들의 신체적 자기효능감이 높은 것으로 나타난 선행 연구와 상관관계가 있음을 알 수 있다(정윤미, 2008). 헬스클럽 이용에 영향을 미치는 변수들을 연구한 선행논문에서 개인의 건강 관심도와 신체 관심도가 높을수록 헬스클럽 이용에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 인구 통계적 특성인 성별, 연령 등과는 관련이 없었다는 결과와 맥락을 같이한다(박정은, 2005). 이와 같은 결과는 건강관리에 대한 관심은 성별 연령 등의 일반적 특성과는 상관없이 개인의 건강 및 신체

에 대한 관심도가 가장 중요한 요인이라는 것을 알 수 있다.

본인이 인식하는 건강상태와 건강염려정도는 자기존중감과도 관련이 있는 부분으로, 인간의 행복은 사람에 따라 다르지만 결국 그 기초는 건강에 있다고 할 것이다(백영호, 1999)와 상관관계가 있다.

건강상 문제점 중에서 체중과다가 유의 경우 22.4%로 무의 경우 17.4%보다 높았다. 이는 체중과다로 인한 고민으로 상담 경험이 높음을 알 수 있었으며, 선행 연구 논문에서 생활양식의 편리해짐에 따라 비만은 중요한 건강상의 문제로 대두되고 있다(박정현, 2008)와 체중 조절을 위해 정기적으로 전문 관리실이나 병원을 다닌다(송수현, 2008)와 유사성이 있음을 알 수 있다.

체형 관리 방법에 있어 운동요법이(63.4%) 높은 비율로 선행 논문(이화정, 2011)의 연구에서도 “에너지 균형의 관점에서 볼 때 운동은 비록 소모되는 열량은 적지만 안정 시 대사율과 기초 대사량을 높인다는 연구 결과와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 상담 유의 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 헬스, 에어로빅(유 33.6%, 무 25.6%), 기계체조(유 16.4%, 무 11.7%) 수영, 등의 개인종목 운동을 한다는 비율이 높았던 반면, 상담 무의 집단에서는 구기(유 8.6%, 무 14.2%) 종목 등의 단체종목 비율이 높게 나타났다. 또한 체형관리 시 희망 운동으로는 헬스, 에어로빅, 조깅, 걷기 등의 순서로 함께 참여하는 운동보다는 개인종목이 대부분인 것을 알 수 있었다.

이는 스포츠센터 고객의 라이프스타일 특성에 따른 서비스만족 및 센터 재 구매를 분석한 연구에서 스포츠센터 이용 종목에 따라 라이프스타일 중 친목 사교와 사회 참여, 종교 지향, 생활 과민에 차이가 있게 나타났다고 보고한(박영표, 2002) 논문에서도 유사점을 찾을 수 있다.

인간의 정상적인 건강유지에 큰 비중을 차지하는 식생활은 라이프스타일 과 밀접한 관련성이 있으며, 건강관리를 위해서는 바른 식생활을 통한 영양관리 또한 무엇보다 중요하다는 선행논문 에서도 유사성을 찾아볼 수 있다(이화정, 최성임, 2011). 식습관에서 과식을 하는 경향이 상담유 의사람들에서 더 나타났

으며, 이는 건강상의 가장 큰 문제점이 체중과다였던 것과 연관성이 있는 것으로 사료된다. 체형관리를 하는 이유로는 건강상 성인병 예방을 위해 60.8%, 몸매관리 25.9%의 비율이 나왔는데 선행 연구 논문(장지혜, 2010)에서 직장여성의 미의식에 따른 체중 조절 지식과 태도 및 행위 이행에 관한 연구에서는 외관상의 이유 59.6%, 건강상의 이유 24.6%,로 외관상의 이유가 높게 나왔으며 또다른 연구(장미숙, 2007)에서 외관상의 이유가 47.6%, 건강상의 이유 32.9%으로 본 연구결과와는 다른 양상을 보였다 이는 연구 대상자들의 직업, 연령대에서도 많은 차이가 나는 것으로 사료된다. 건강관리 상담 경험이 있는 집단이 그렇지 않은 집단보다 체형관리 기간이 12개월 이상이다에서 더 높은 비율을 보였는데 이는 자기 존중감, 지구력 등의 신체적 자기만족도가 높아질수록 헬스클럽 참가자의 운동지속행동이 높아졌다는 연구결과(조형기, 2007)와 또 다른 논문 건강관리전문시설의 이용만족도가 높을수록 체형관리 기간이 길어진다는 연구(조창호, 2011)와도 상관관계가 있음을 알 수 있으며 건강관리 행태로 운동은 부작용이나 통증의 위험이 없고 경제적이며 체중감소와 체지방 및 체력을 증가 시키는 효과를 얻을 수 있다는(이경애, 2008)연구와 규칙적인 운동을 하는 것은 운동을 하지 않는 경우보다 약 3.0배의 비만 발생률을 줄일 수 있다는 (유인경, 2008) 연구 결과에 대입해 볼 때, 일상생활에서 운동은 매우 중요한 건강관리의 한부분임을 알 수 있다. 조사 대상자들은 헬스센터에서 전문가에게 처방, 지도받은 운동요법과 행동수정요법 등을 효과가 가장 좋은 방법으로 인식하고 있음을 알 수 있었다. 다이어트 부작용은 상담무의 경우에 어지러움, 메스꺼움, 구토로 나타났으며 체중감량 프로그램이 생활습관과 스트레스에 미치는 영향을 분석한 연구에서 식습관과 수면습관이 모두 개선된 경우에만 혈관나이, 스트레스지수, 피로지수, 건강지수가 호전 된다고 보고하여 다이어트 부작용이 없는 체중감량을 위해서는 건강관리 전문가의 전문적인 건강관리 습관 교정이 필요하다는 선행논문 (박희정, 2011)에서 본 연구 결과와 일치함을 알 수 있다.

체형관리 비용은 상담경험이 있는 사람들이 10만원대로 상담경험이 없는 사람들 보다 더 쓰는 경향이 있었으며 상담경험이 없는 사람들의 경우에는 5만원을 사용한다는 응답 비율이 상대적으로 높았다 이는 유료 건강관리서비스 이용 의도에 미치는 영향을 분석한 연구에서 건강검진 수검자를 모집단으로 하여 유료건강관리서비스 이용의사를 설문한 결과 전체의 53.6%가 유료 건강관리서비스를 이용할 의사가 있다고 응답했으며 그중 85% 대부분이 월 5만원 미만을 지불할 의사가 있었다고 보고하여(송진성, 2011) 본 연구 결과와 일치함을 알 수 있다. 이와 같은 결과는 향후 이들을 위한 건강관리 실천 및 체형관리 행태에 있어 프로그램 구성 시 식습관 및 식 행동 개선을 중요하게 다루어야 한다는 점을 알 수 있으며, 사전 설문지를 통해 개인의 성향과 기호를 파악하여 맞춤형 관리를 한다면 보다 효과적인 체형관리 프로그램으로 적용이 가능할 것이며 앞으로 지속적인 연구가 필요하다고 사료된다.

VI. 결론 및 제언

본 연구에서는 건강관리 전문가들의 건강관리 필요성을 강조하고 나아가 장차 건강 관련 전문가들의 개인별 건강관리에 도움이 되는 자료를 제공하고 자 조사 대상자들의 일반적 사항, 건강상태에 관련 된 사항, 생활습관에 관련 된 사항, 식 행동 및 식습관, 체형관리에 관련된 사항을 분석하고 이에 따른 건강관리 전문 상담가 상담여부별 차이를 살펴보았다. 또한 비교적 정확하고 간편하게 개인 체지방의 정도를 반영할 수 있어 가장 많이 이용되는 비만 지표인 체질량지수(BMI)를 분석하였고, 수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩(data coding)과 데이터 클리닝(data cleaning)과정을 거쳐, SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 15.0 통계패키지 프로그램을 활용하여 분석하였으며 구체적으로 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)과 기술 통계분석(Descriptive Analysis)을 실시하였다.

둘째, 건강관리 상담 유·무에 따라 체형관리 방법을 알아보기 범주형 자료에서 비모수 기법인 경우 교차분석 $\chi^2(p)$ 을 실시하여 집단 간의 차이를 살펴보았다. 이와 같은 방법과 절차에 따라 자료 분석을 통하여 본 연구에서 얻은 결론은 다음과 같다.

1. 일반적 사항 분석.

연구에 참여한 총 인원은 398명으로 여자 71.9%, 남자 28.1%이고, 학력은 고등학교 졸업자가 27.4%로 가장 많았으며, 직업별로 살펴보았을 때 전문직 다른직업군에 비해 많았으며, 조사자들의 월평균수입은 500만원 이상 이라는 응답이 44.7%로 나타났고 건강상의 가장 큰 문제점은 피로감, 체중과다 위장 장애 순으로 건강상의 문제점이라고 느끼는 것으로 나타났다.

가장 많이 하는 운동은 조깅과 걷기, 구기 종목으로 나타났고, 체형관리에서는 전체 조사자들의 희망체중감량 수치는 5kg 이상이라는 응답이 가장 많았으며 체형관리 기간은 3개월, 6개월, 12개월 순으로 나타났다. 가장 많이 사용하는 체형관리 방법은 운동요법 식이요법 순이며, 체형관리를 하는 이유는 성인병예방, 몸매관리로 나타났다. 가장 고민인 신체부위가 복부라는 응답이 63.5%로 다른 부위보다 상대적으로 높게 나타났다. 체형관리를 위해 지출한 비용은 월 10만원이라는 응답이 가장 높게 나타났다.

2. 건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리 실천 행동 분석.

총 조사자 398명 중 건강관리 상담을 받은 사람의 경우 29.1%, 상담을 받지 않은 경우 70.9%로 나타났으며, 건강관리 상담 유의 조사자들 중에서 본인의 가장 큰 건강상 문제라고 생각하는 부분은 체중과다였고, 건강한 편이라고 인식하는 비율이 유의 조사자들 더 높음을 알 수 있어 유의한 차이를 보였다 ($p < 0.05$).

건강에 신경 쓴다는 항목에서 상담유의 경우가 무의 경우보다 더 건강에 신경 쓰는 것으로 나타나 유의한 차이를 보였으며 ($p < 0.05$) 수면상태에서도 숙면을 취한다는 유의 경우가 무의 경우보다 좋은 것으로 조사되었다. 이는 가설1. “건강관리 상담 유·무에 따라 자가 건강상태가 다를 것이다”는 부분적으로 입증되었다.

이는 상담 유인 조사자들이 건강에 더 적극성을 가지고 관리 하는 것으로 사료되며, 가장 많이 하는 운동으로 상담 무인 조사자들은 구기 종목의 비율이 16.8%로 유인 사람들의 같은 경우 7.3%보다 높은 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 식 행동에 있어 과식하는지의 질문에서는 유의 사람들에게 과식하는 경향이 있음을 알 수 있어 개선이 필요성을 느끼며 위와 같은 결과는 가설2. “건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리 실천 방법이 다를 것이다”라는 가설이 검증되었음을 알 수 있다.

3. 건강관리 상담 유·무에 따른 체형관리 행태 분석

희망 체중감량수치는 건강관리 상담유의 경우에 5kg 이상이라는 응답이 상대적으로 높게 나타났으며, 기간은 상담유의 경우에 12개월 이상의 경우가 높게 나타났고, 체형관리 방법은 유·무의 경우 모두 운동요법 의 비율이 다른 체형관리 방법보다 높게 나타났다. 식이요법은 무의 경우가 높게 나타났고, 체중감량의 효과도 헬스센터와 식이처방 순으로 나타났다. 다이어트의 부작용을 살펴보면 유의 경우에 과식 또는 식욕부진, 스트레스와 우울증이 상대적으로 높게 나타났고 무의 조사자들 중에서는 어지러움과 매스꺼움, 구토가 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$).

가장 고민인 부위를 살펴보면 복부, 허벅지이며, 체형관리 비용을 살펴보면 유·무별 10만원을 지출한다가 가장 많았으며, 유의 비율이 더 높게 나타났고, 5만원을 지출한다는 두 번째 순위로 무의 경우가 더 높은 비율을 보였다. 이와 같은 결과는 상담 유의 조사자들이 경제 적인 면에서도 체형관리 비용을 더 지출하는 것으로, 가설3. “건강관리 상담 유·무에 따라 체형관리 행태가 다를 것이다” 라는 가설이 검증되었음을 알 수 있다.

본 연구에서 얻어진 결론을 바탕으로 향후 건강관리 전문가의 고객 체형 및 건강관리 프로그램 설계에 대한 몇 가지 제언을 하자면 다음과 같다.

첫째, 일반적 사항별로는 유의한 차이를 보이지 않았다. 이와 같은 결과는 전문가의 도움을 받아 체형관리를 하고 싶은 욕구가 있는 집단의 경우에 일반적 특성보다는 개인 내적인 동기가 더 크게 작용한다는 것으로 추측할 수 있다. 따라서 향후 전문가의 체형 관리 프로그램에 자아 존중감 향상, 개인 신체능력 및 지구력 향상, 체중 감량 등과 같은 개인 내적인 동기를 유발시킬 수 있는 내용을 포함하는 것이 바람직하다고 하겠다.

둘째, 본 연구 결과 상담 유의 집단과 그렇지 않은 집단은 체형관리를 하기 위해 하고자 하는 운동 종목별 차이가 있는 것을 알 수 있었다. 상담 유의

집단은 헬스, 에어로빅, 수영, 기계체조 등으로 나타났으며 무의 집단에서는 구기 종목의 비율이 높은 것으로 나타나 유의 집단은 주로 개인적인 활동을 선호하며 무의 집단은 구기종목과 같은 단체 활동을 선호하는 것을 알 수 있었다. 그러므로 향후 전문 체형관리 프로그램 작성 시, 단체 종목을 선호하는 집단을 위한 프로그램을 추가할 여지가 있음을 시사한다.

셋째, 본 연구에서 나타난 무의 집단은 다이어트 부작용은 주로 어지러움, 메스꺼움 구토였다. 또한 이들이 가장 많이 사용하는 체형관리 방법으로 식이요법이 가장 높은 비율로 나타난 결과 향후 이들을 위한 건강관리 실천 및 체형관리 행태에 있어 프로그램 구성 시 식습관 및 식 행동 개선을 중요하게 다루어야 하며 앞으로 깊이 있게 연구해 올바른 건강관리 및 체형관리에 도움이 되는 다양한 프로그램 개발을 위해 지속적인 연구가 필요하다고 사료된다.

참고문헌

- 박정은 (2005) 헬스클럽이용의 선행변수와 결과 변수에 대한연구
중앙대학교 대학원 석사학위논문
- 박영표 (2002) 스포츠센터 고객의 라이프스타일 특성에 따른 서비스만족 및
센터 재구매 전남대학교 대학원 체육학과 박사학위논문
- 박희정 (2011) 여성비만관리센터의 체중감량프로그램이 식습관, 수면습관,
스트레스지수에 미치는 영향 한국방송통신대학교 평생대학원
가정학과 석사학위논문
- 백영호 (1999) 성인들의 자가건강관리 행태에 관한연구
(교사교육연구 등재 NO37)
- 송진성 (2011) 한 지방의료원 건강검진 수검자의 유료건강관리서비스 이용
의도에 미치는 영향 요인분석, 연세대학교 대학원 보건행정
학과 석사학위논문
- 서 숙(2004) 체형관리 행동에 있어 자기 통제감이 행동 유형 및 성과에
미치는 영향에 관한연구 조선대학교 디자인대학원
석사학위논문
- 송수현 (2008) 여대생의 체중조절에 대한 태도와 지식 및 행위에 관한연구.
성신여대 문화산업대학원 석사학위논문
- 아로마테라피청구문화사(2008) 김문주. 김윤정. 전해정. 최성임. 황금순
- 안미숙 (2011) 안면 피부상태의 자가인식에 따른 피부건강관리 행동에 관한
연구. 성신여대 문화산업대학원 석사학위논문

- 안흥모 (2010) 제4기 국민건강영양 조사에서 한국성인 남·녀의 생애주기에 따른 건강관련 삶의 질 관련요인, 연세대학교 보건대학원 석사학위 논문
- 유인경 (2008) 성인여성의 비만에 영향을 미치는 요인분석
성신여대 문화산업대학원 석사학위논문
- 이경애 (2008) 체형관리 프로그램이 체형변화에 미치는 효과와 만족도에 관한 연구. 동덕여자대학교 비만과학대학원 석사학위논문
- 이화정, 최성임 (2011) 한국미용건강학회지 통권 7호
- 장지혜 (2010) 직장여성의 미의식에 따른 체중조절 지식과 태도 및 행위 이행에 관한 연구 . 한국미용학회지 통권5호
- 장미숙 (2007) 여성의 체형관리실 실태와 관련 요인 연구
대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문
- 정윤미 (2008) 헬스클럽 참여가 중년여성의 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향, 서강대학교 교육대학원 석사학위논문
- 정주현 (2009) 지속적인 건강관리를 위한 정보인터페이스 기기 디자인 연구, 홍익대학교 대학원 석사학위논문
- 정하나 (2009) 웰빙 스포츠 참가자의 건강지각이 웰빙 문화 활동에 미치는 영향, 국민대학교 대학원 체육학과 박사학위논문
- 조창호(2011) 피트니스클럽이용자의 시설만족과 서비스만족이 운동지속의사에 미치는 영향, 원광대학교 교육대학원 석사학위논문,
- 지병태(2009) 노인들의 라이프스타일에 따른 노인 건강운동과 건강증진방

안. 대구한의대학교 대학원 사회복지학 박사학위논문

체형관리학 (2007) 청구문화사(강수경 · 김경란 · 김숙경 · 박경순외)

21세기영양학제4판(2011) 교문사 (최혜미외 다수)

Wear1979. *TheBattleoftheSexesinThreeBellow Novels*.SaulBellow:A
CollectionofCriticalEssays.Ed.EarlRovit.EnglewoodCliffs,N.Y:

ABSTRACT

A Study on Practice of Health Management and Body Type Control Behavior According to Health Care Consulting

Sungshin Women's University Graduate School
of Lifetime Welfare Dept. of Health Welfare,
Major in Skincare and Obesity Management

kim, mi suk

Modern people are constantly striving to manage and maintain healthy and beautiful body shape. According to internal and external factors, the status of body shape is always changed and comes to be obese in getting older, thereby coming to bring about the loss of self-confidence as well as causing several kinds of adult disease and chronic degenerative disease, resulting in further leading even to hindering social life such as social phobia and depression.

This study came to be carried out in order to suggest it as basic data of efficiently managing health and maintaining body shape by presenting a method of body shape management according to a type of practicing health care.

398 copies of questionnaires were prepared targeting male and female adults from the 20s to the 50s who live in Seoul. The results of having analyzed this are as follows.

First, with regard to general items of subjects, a total number of

participants was 398 persons with 286 women, 71.9% and 112 men, 28.1%. With regard to academic ability, high school graduates were the most, 109 persons at 27.4%, and 219 persons (55.0%) answered that they had 4 family members. In terms of jobs, specialized job recorded highest with 118 persons (29.6%), and with regard to average monthly income of subject, over 5 million won was 44.7% (178 persons). The biggest problem in health was fatigue at 36.7%, followed by overweight (18.8%) and gastric disorder(14.6%).

Most common exercises were jogging and walking at 39.7%, and ball game at 14.0%. In terms of the desired weight loss of all the subjects in body type control, answers over 5 kg were highest at 44.2%, and in terms of the body type control period, answer of 3 month was 46.6%, and 6 month was 37.4%. In terms of the most favorite body type control, exercise took 63.4%, followed by dietary therapy at 30.4%. In terms of the reason of body type control, prevention of adult disease was found to be 60.8%, followed by figure control at 25.9%. With regard to the body part of the serious worry, abdomen took 63.5%, higher than other parts, and with regard to the cost spent for figure control, response of 100,000 won per month was highest.

Second, as a result of examining the health care practice according to existence of health management, 116 subjects were found to consult with specialists(29.1%) and 282 subject not to consult with specialists (70.9%) among a total of 398 subjects.

Among the subjects who have received consulting of health management, they answered that the biggest problem was overweight(22.4%). Regarding health status, the subjects who received consulting were found to be 38.8% and the subjects who did not receive consulting were

to be 25%, and the subjects who received consulting were found to recognize themselves more healthy, showing significant difference($p < 0.05$).

Among the subjects who received consulting, percentage of respondents who answered they cared for health was 46.4%, higher than 37.5%, the percentage of respondents who answered they cared for health among the subject who received consulting($p < 0.05$).

This shows that the subjects who received consulting manage their health more actively, and their sleeping status was also found to be good if they received consulting. This partially verifies the following:

Hypothesis 1. "Self health management status may differ depending on the experience of receiving consulting on health management. "

Subjects who did not receive consulting recorded the percentage of ball game, 16.8%, higher than those who received consulting at 7.3%, showing significant difference($p < 0.05$).

Among the subjects who received consulting, those who answered they tended to overeat was 53.5%, those who did not receive consulting was 41.5%, showing that there is tendency of overeat among subjects who received consulting.

The above results verified the hypothesis 2. "Practice method of health management may differ depending on the existence of health management consulting".

Third, regarding the analysis of body type control behavior, the

desired loss weight value was over 5kg among the subjects with consulting, and the period was over 12 months among subjects with consulting. Regarding the body type control, exercise (64.9%, 62.7%) recorded higher percentage than other methods both in subjects with consulting and without consulting. Dietary therapy(28.1%, 31.4%) was higher at subjects without consulting. With regard to weight loss effects, fitness center(40.2%, 33.6%) and dietary prescription(29.5%, 22.1%) were found to be high. In terms of side effects of diet, overeating or lack of appetite was relatively high at 28.1%, stress or depression at 18.0%. Among the subjects without consulting, dizziness and nausea, vomiting was relatively high at 22.0%, showing relatively significant difference($p < 0.05$).

The body parts of serious worry were abdomen, thigh, body type control cost was 100,000 won (54.7%, 37.9%) among subjects with consulting and those without consulting, showing higher percentage among subjects with consulting, and higher at subjects without consulting in case of 50,000 won(12.8%, 30.8%). Such results verified the hypothesis 3. 'Body type control behavior may differ depending on consulting of health management', showing that body type control cost is higher among subjects with consulting in terms of economic feature.

Accordingly, this study played a positive role in rightly changing life style, dietary behavior, and eating habit, which have negative influence upon body shape management according to a health care practice type, thereby being considered to likely have significance in offering basic data to right health care and effective body shape management.

설문지

안녕하십니까?

귀하의 건강과 건승을 기원합니다.

본 설문지는 '건강관리 상담 유·무에 따른 건강관리 실천 및 체형관리 행태 연구'의 기초 자료로 활용하고자 작성된 것입니다.

설문조사를 통해 수집된 자료는 본 연구의 목적에만 사용되며,

귀하의 설문에 대한 성의 있는 답변은 본 연구에 매우 귀중한 자료가 될 것입니다.

소중한 연구 자료가 될 수 있도록 빠짐없이 솔직한 답변을 부탁드립니다.

바쁘신 가운데 본 설문에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2012. 9. .

성신여자대학교 생애복지 대학원 건강복지학과 피부비만관리학 전공

연구자 : 김 미 속

◆ 일반적인 사항 ◆ 해당되는 곳에 √ 표시를 해 주세요

1. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? 만 () 세
2. 귀하의 성별은 무엇입니까? 남 (), 여 ()
3. 귀하의 결혼 유무는? ① 기혼 ② 미혼 ③ 독신(이혼, 사별, 별거)
4. 귀하의 직업은?
① 전업 주부 ② 전문직 ③ 학생 ④ 사무직 ⑤ 자영업 ⑥ 기타
5. 귀하의 가족 구성원은 모두 몇 명입니까? () 명
6. 귀하의 가정 월 소득은 어느 정도입니까?
가족 전체 포함 () 만원
7. 귀하의 학력 수준은 어느 정도입니까?
① 고졸이하 ② 고졸 ③ 전문대재학 ④ 전문대졸 ⑤ 대학재학 ⑥ 대학졸
⑦ 대학원 재학 ⑧ 대학원졸
8. 귀하는 건강관련 전문가의(체형관리사, 헬스트레이너, 의사)
상담을 받은 적이 있습니까? 예(), 아니오()

◆ 건강상태에 관한 문항 ◆ 해당되는 곳에 √ 표시를 해 주세요

1. 본인이 느끼는 건강상의 가장 큰 문제점은 무엇입니까?
(가장 큰 것 1개지만 응답)
① 두통 ② 변비 ③ 위장장애 ④ 피로감 ⑤ 체중과다
⑥ 빈혈 ⑦ 불면증 ⑧ 생리통 ⑨ 기타 ()

10. 귀하는 항상 건강에 신경 쓰고 계십니까.

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우그렇다

◆ 생활습관에 관한 문항 ◆ 해당되는 곳에 V 표시를 해 주세요

1. 귀하의 수면상태는 항상 숙면을 하는 편입니까?

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우그렇다

2. 귀하의 일일 평균 수면 시간은 1일? () 시간 정도

3. 귀하는 1주일을 기준으로 어느 정도 운동을 하십니까?

주 () 회 , 1회당() 분

4. 귀하가 가장 많이 하는 운동은 무엇입니까?(가장 많이 하는것 1가지만 응답)

- ① 헬스, 에어로빅 ② 골프 ③ 구기(농구, 축구, 배구, 테니스, 탁구, 배드민턴 등) ④ 요가, 기계체조 ⑤ 수영 ⑥ 등산 ⑦ 조깅, 걷기 ⑧ 기타()

5. 음주를 하고 계신다면 1주일에 어느 정도입니까? 1주일 () 회,

5-1. 가장 많이 드시는 술은 어느 것입니까? (1가지만 응답)

- ① 500cc 맥주기준 () 잔 ② 소주 () 잔

6. 귀하가 흡연을 하고 계신다면 흡연기간과 1일 흡연량은 어느 정도입니까?

총 () 년 () 개월, 1일 () 개피 정도

7. 귀하의 1일 수분 섭취량은 어느 정도입니까? (종이컵 1컵 200ml 기준)

1일 () 잔정도

8. 귀하는 하루에 커피를 몇잔 정도 마십니까? (1잔 Tall/Regular Size)
1일 () 잔정도

◆ 식행동 및 식습관 ◆ 해당되는 곳에 V표시를 해 주세요

1. 귀하는 늘 일정한 시간에 식사를 하십니까?

① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

2. 귀하는 과식을 하는 경우가 있습니까?

① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

3. 귀하는 식사횟수는 1일 어느 정도입니까? 1일 ()회

4. 귀하는 매 식사할 때 마다 식사량은 많습니까?

① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

5. 귀하는 간식을 많이 하십니까?

① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

6. 귀하는 편식을 하신다고 생각하십니까? ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지
않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

7. 귀하는 평상시 본인이 느끼는 식사속도 빠르다고 생각하십니까?

① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

8. 귀하는 음식을 짜게 먹는 편입니까?

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

9. 귀하는 단 음식을 많이 드십니까?

(과자, 초콜렛, 아이스크림 등 설탕이 많이 함유되어 있는 것들)

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

10. 간식은 매일 먹습니까? 1일 ()회 정도

11. 외식은 일주일에 어느 정도 하십니까? 1주일 ()회 정도

12. 가공식품이나 인스턴트 식품을 보통 어느 정도 드십니까?

1주일 ()회 정도

13. 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등으로 만든 반찬을 골고루 드십니까?

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

14. 야채나 해조류 등으로 만든 반찬을 골고루 드십니까?

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

15. 우유나 유제품(치즈, 요구르트 등)을 충분히 섭취 하십니까?

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

16. 과일이나 과일주스(무가당)을 충분히 섭취 하십니까?

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

17. 기름진 음식을 자주 섭취하시는 편입니까?

(튀김, 전, 볶음이나 식용유를 사용한 음식)

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

18. 동물성 기름이나 콜레스테롤이 많은 음식을 자주 섭취하는 편입니까?

(동물성 기름: 삼겹살, 갈비, 햄 등 / 콜레스테롤: 알류, 어, 육류의 내장 등) ①전혀 그렇지 않다 ②그렇지 않다 ③보통이다 ④그렇다 ⑤ 매우 그렇다

◆ 체형관리에 관한 문항 ◆ 해당되는 곳에 V 표시를 해 주세요

1. 귀하의 신장과 체중은? 신장()cm, 체중()kg

2. 귀하의 희망체중 감량은 현재 체중에서 몇kg 감량을 원하십니까?()kg

3. 귀하가 만일 체형관리를 할 계획이 있다면 어느 정도 기간을 예상 하십니까? ()개월 정도

4. 귀하가 체형관리를 위해 주로 하는 방법은 무엇입니까?(가장 큰 것 1가지 응답)

- ① 운동요법 ② 약물요법 ③ 수술 요법 ④ 행동 수정 요법 ⑤ 식이 요법

5. 귀하가 체형 관리를 위해 노력을 하는 이유는 무엇입니까?

(가장 큰 것 1가지 응답)

- ① 건강을 통한 성인병예방 ② 주변인에게 잘 보이기 위해 ③ 날씬한 몸매관리 ④ 원활한 취업 및 직장 생활을 위해 ⑤ 새로운 이성교제 ⑥ 기타

6. 귀하는 다음 중 어느 것이 가장 빠른 시간에 체중감량 효과가 있다고 생각

하십니까? (가장 큰 것 1가지 응답)

- ① 병원 클리닉센터 ② 체형 관리실 ③ 한의원 ④ 헬스 센터 ⑤ 단식원
- ⑥ 다이어트 약물 ⑦ 식이 처방 ⑧ 기타 ()

7. 귀하가 체중관리를 위해 다이어트 후 경험한 부작용은 무엇입니까?

(가장 큰 것 1가지)

- ① 어지럼증, 매스꺼움&구토 ② 전신 무력함 의욕상실 ③ 과식 또는 식욕부진
- ④ 장기능 이상 ⑤스트레스 , 우울증 ⑥ 기타 ()

8. 귀하의 체형에서 가장 고민이 되는 부위는 어느 곳 입니까?

(가장 큰 것 1가지 응답)

- ① 팔 ② 허벅지 ③ 복부 ④ 옆구리 ⑤ 종아리 ⑥ 엉덩이 ⑦ 등

9. 체형관리를 위해 월평균 지출비용은 어떻게 되십니까?월 ()만원

10. 체형관리를 위해 희망 운동은 무엇입니까? (가장 큰 것 1가지 응답)

- ① 헬스, 에어로빅 ② 골프 ③ 구기(농구, 축구, 배구, 테니스, 탁구, 베드민턴등)
- ④ 요가, 기계체조 ⑤수영 ⑥ 등산 ⑦ 조깅, 걷기 ⑧ 기타()

11. 귀하의 하루 활동량은 어느 정도입니까? (가장 큰 것 1가지 응답)

- ① 가벼운 활동 : 통근, 쇼핑 등 1시간 정도 외의 대부분 사무실 근무
- ② 중등도 활동 : 통근, 쇼핑 등으로 2시간 정도의 보행과 앉아 있는 것 외
에 서 있는 시간이 많다
- ③ 심한 활동 : 앉거나 서거나 걷는 것 외에 하루 중 1시간 정도 근육운동
- ④ 격심한 운동 : 하루 2시간 정도의 격렬한 트레이닝과 운반 등과 같은 힘
든 근육운동 종사
- ⑤ 활동량이 거의 없는 편이다.