

배 현 숙 교수지도

석사학위 청구논문

성인 남녀의 체형인식  
만족도에 따른 건강행동 습관 분석

2010 5월

성신여자대학교 문화산업대학  
문화산업학과 피부비만학전공  
오 은 미

배 현 숙 교수지도

석사학위 청구논문

성인 남녀의 체형인식  
만족도에 따른 건강행동 습관 분석

2010 5월

성신여자대학교 문화산업대학  
문화산업학과 피부비만학전공  
오 은 미

# 인 준 서

오은미의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

성신여자대학교 문화산업대학원

## 논문개요

마른체형을 선호하는 최근 우리 사회에서 체중조절의 관심은 날로 높아지고 있으나 검증된 체중조절의 방법이 아닌 건강을 해치는 무리한 체중조절 방법이 성행하여 문제가 되고 있다. 또한 지나치게 마른 체형을 선호하는 경향으로 비만이 아닌 정상체중 또는 체중1군에 속하는데도 불구하고 무리하게 식이조절이나, 운동을 하는 추세이다.

본 연구에서는 성인 남,녀 367명의 대상자 BMI를 기준으로  $\frac{1}{3}$ 미만에 속하는 124명을 체중1군 (남-21.80이하,여-19.23이하),  $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{2}{3}$ 에 해당하는 대상자 119명을 체중2군 (남-21.80~23.50,여-19.24~21.25),  $\frac{2}{3}$ 이상에 해당하는 대상자 124명을 체중3군 (남-23.51이상,여-21.26이상) 으로 나누어 남,녀 간의 체형인식도와, 만족도, 생활습관 (식습관, 운동습관), 체중조절 실태 (과거, 현재) 를 조사하여 각 변수들의 유의한 차이가 있는가를 비교 분석하여 효율적인 체중조절 프로그램 방안마련의 기초자료로 제시하는데 활용되고자 한다.

**첫째**, 조사 대상자의 성별은 남자 146명(39.8%), 여자 221명(60.2%)이었고, 연령은 20대가 52.0%로 가장 많았고, 10대 27.5%, 30대 11.4%, 40대 이상 9.0%로 나타났다.

**둘째**, 「현재 자신의 체형에 대한 인식」을 분석한 결과, 남자는 현재 자신의 체형을 바르게 인식하는 것으로 나타났으나 여자의 경우 자신의 체형보다 더 살찐 편이나 비만으로 인식하고 있는 것으로 나타났다.

**셋째**, 「식생활 및 운동습관 조사 결과 생활습관 조사」에서는 남자의 경우 체중2군에서, 여자의 경우 체중1군에서 다른 집단에 비하여 다음과 같이 긍정적인 생활습관을 가진 것으로 나타났다.

지방섭취 빈도 조사에서는 남자의 경우 비교적 BMI가 낮을수록 햄버거, 피자, 패스트푸드나 도넛, 머핀, 케이크의 섭취빈도가 높은 것으로 나타났으며, 여자의 경우 비교적 BMI가 높을수록 우유, 두유, 유제품의 섭취빈도가 높은 것으로 나타났다.

운동습관 조사 결과 남,녀 모두 체중3군이 체중2군 과, 체중1군 에 비해 다소 긍정적인 운동습관 행동을 가진 것으로 나타났다. 저녁식사 후 가벼운 운동을 하거나, 단시간의 높은 강도의 운동보다는 낮은 강도로 장시간 운동을 한다는 대답이 체중3군에서 높게 나타났다.

**넷째**, 「과거의 체형관리 방법」으로는 남,녀 모두 ‘식이요법 (절식)+운동요법 (헬스장, 조깅)’을 가장 많이 이용한 것으로 나타났다.

식이요법을 실시하여 목표체중 달성도는 식이요법은 남자의 경우 75.8%, 여자의 경우 44.2%가, 운동요법의 경우 남자의 69.4%, 여자의 43.9%가 목표체중만큼 감량한 것으로 나타났다.

**다섯 번째**, 「과거의 체중조절 방법이 현재의 체중조절 방법에도 영향을 미치는지 조사한 결과」 과거 식이요법이 효과적이었다고 답한 대상자와, 비효과적이라고 답한 대상자의 58.1%, 69.0%가 식이요법과 운동요법을 병행하며 현재 체중조절을 하는 것으로 나타났다.

과거 운동요법이 효과적이었다고 답한 대상자와, 비효과적이라고 답한 대상자의 53.5%, 63.0% 가 식이요법과 운동요법을 병행하며 체중조절을 하는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 토대로 볼 때 건강한 체중 조절을 위해서는 우선 자신의 체형에 대한 정확한 인식과 함께 표준체형에 대한 올바른 인식이 선행되어야 한다. 또한 하루 일과에 따른 생활습관 수정 및 식습관의 개선, 운동과 병행할 수 있는 현실 가능한 식사전략을 구축하는 것이 무엇보다 중요하다.

## 목 차

논문개요

### I. 서론

|                 |   |
|-----------------|---|
| 1. 연구의 필요성..... | 1 |
| 2. 연구의 목적.....  | 4 |
| 3. 연구의 가설.....  | 4 |

### II. 문헌배경

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1. 비만의 실태.....  | 5  |
| 2. 체중관리 방법..... | 7  |
| 3. 건강행동습관.....  | 12 |

### III. 연구방법

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 연구대상 및 기간.....   | 14 |
| 2. 조사 방법 및 내용.....  | 14 |
| 3. 자료처리 및 분석방법..... | 15 |
| 4. 연구의 제한점.....     | 15 |

|               |    |
|---------------|----|
| IV. 연구결과..... | 16 |
|---------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| V. 고찰..... | 54 |
|------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| VI. 요약 및 결론..... | 58 |
|------------------|----|

참고문헌

Abstract

설문지

## 표 목차

|   |    |
|---|----|
| Table 1. 조사대상자의 일반사항                    | 17 |
| Table 2. BMI 에 의한 비만도 평가                | 18 |
| Table 3. 현재 자신의 체형인식                    | 20 |
| Table 4. 원하는 신체상                        | 21 |
| Table 5. 체형관리의 필요성                      | 22 |
| Table 6. 체형관리 필요부분                      | 23 |
| Table 7. 식생활습관                          | 26 |
| Table 8. 지방섭취 빈도 조사                     | 28 |
| Table 9. 운동습관 행동                        | 30 |
| Table 10. 과거 체형관리 경험의 유무                | 31 |
| Table 11. 과거 체형관리 방법                    | 32 |
| Table 12. 과거 체형관리 방법으로 식이요법 선택시 사용방법    | 33 |
| Table 13. 과거 식이요법 시행으로 인한 목표체중 도달여부     | 34 |
| Table 14. 과거 식이요법 시행으로 체중감량한 양          | 35 |
| Table 15. 과거 식이요법 시행으로 체중감량 효과 보기까지 기간  | 36 |
| Table 16. 과거 식이요법 후 체중감량 유지기간           | 38 |
| Table 17. 과거 경험상 체중조절에 대한 식이요법의 효과여부    | 39 |
| Table 18. 과거 식이요법이 효과적이지 못한 이유          | 40 |
| Table 19. 과거 체형관리 방법으로 운동요법 선택한 경우 운동방법 | 41 |
| Table 20. 과거 운동요법 시행으로 인한 목표체중 도달여부     | 42 |
| Table 21. 과거 운동요법 시행으로 체중감량한 양          | 43 |
| Table 22. 과거 운동요법 통한 체중감량 효과            | 44 |
| Table 23. 과거 운동요법 후 체중감량 유지기간           | 46 |

|   |    |
|---|----|
| Table 24.과거 운동요법으로 체중감량 후 요요현상 경험시 감량된 체중 유지기간----- | 48 |
| Table 25.과거 운동요법 후 신체변화-----                        | 49 |
| Table 26.과거 경험상 체중조절에 대한 운동요법의 효과여부-----            | 50 |
| Table 27.과거 운동요법이 효과적이지 못한 이유-----                  | 51 |
| Table 28.과거 식이요법을 실시한 대상자의 현재 체중조절방법-----           | 52 |
| Table 29.과거 운동요법을 실시한 대상자의 현재 체중조절방법-----           | 53 |

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

우리 사회는 사회, 경제적 발전으로 삶이 보다 편리하고 풍요로워진 반면에 고지방 고칼로리의 식습관, 운동부족으로 인하여 비만율이 크게 급증하고 있다.(보건복지부, 2007) 현재 전 세계는 비만으로부터 벗어나 건강한 삶을 유지하고 행복한 생애를 보내기 위해 비만과의 전쟁을 치르고 있다.

이처럼 건강관리에 관심이 높아지고 있고, 실제로 건강관리를 위해 올바른 식습관 확립과 규칙적인 운동 등의 실천에 많은 노력을 기울이고 있다. 특히, 심신의 건강을 유지하고 질병을 예방하기 위해서는 균형적인 영양 섭취가 중요하며, 이는 올바른 식습관에서 비롯된다고 할 수 있다.

최근 들어 국내에서도 비만과 체중조절이 사회적인 문제로 다루어질 만큼 커다란 관심의 대상이 되고 있으며, 체중조절을 시도하는 사람들도 급속히 증가하고 있다. 이는 성인병뿐만 아니라, 신체에 대한 관심이 그만큼 높아졌음을 의미하기도 한다.

사회가 점차 서구화됨에 따라 미의 기준이 점차 날씬한 것을 선호하게 되었으며 체중조절을 실시하는 사람의 수도 증가하고 있다.

비만한 사람이 걱정수준의 체중을 유지하기 위해 체중조절을 시도하는 것은 바람직한 현상이나 정상 내지는 저체중인 사람들이 지나친 체중감소를 함으로써 건강을 해치는 결과를 초래하기도 한다. 특히 젊은 여성에서 이러한 현상이 많이 나타나는 데 마르면 마를수록 더 아름답다는 잘못된 인식으로 인해 체중이나 외모에 대한 불만을 가지게 되고 이것이 여러 가지 섭식 장애를 가져오게 하는 요인이 된다고 한다. 아직 우리나라 에서는 그에 대한 구체적인 자료들이 제공되지 않고 있으나 서구나 일본에서는 이미 거식증 환자의 치

료 모임이 운영되고 있을 정도로 사회 문제화 되고 있다. 이는 이상적인 체형에 대한 왜곡된 인식은 식행동이나 체중조절의 태도의 영향을 미치는 중요한 요인이 된다는 것을 보여 주는 한 예이다. (조소현, 2002)

1970년대 이후 일부에서는 신체 외형에 대한 관심이 높아져 극도로 마른 체격을 선호하는 경향이 지나치게 확산되고 있는 실정이며, 이러한 현상은 특히 여자들에게 심리적인 부담을 주는 것으로 알려져 있다. 한 예로 날씬한 몸매가 신입 사원 선발 시험에서 채용기준의 하나로 고려하는 것으로 나타났다는 연구(김민지, 2008)에서도 알 수 있듯이 현대 사회에서는 체중조절은 더 이상 건강을 위해서 뿐만 아니라, 상대방의 호감을 얻고, 대인관계에서도 더 좋은 인상을 받는 경우가 많아졌다 (곽지영, 1999). 이로 인하여 일부에서는 체중에 대한 강박 관념이 지나쳐 그릇된 신체상과 불건전한 식습관이 만연되어가고 있다(박혜순 등, 1997). 즉, 산업이 발달하고 경제가 급성장하면서 비만 인구도 늘어나고 있지만 특히 젊은 층은 건강이 위협을 받을 정도로 극심한 저체중을 선호하여 체중의 양극화 현상이 두드러지게 나타나고 있다. (서지은, 2001)

체중 조절과 관련하여 식이 및 생활습관을 분석한 최근의 선행 연구를 살펴보면, 여고생을 대상으로 한 식이섭취와 섭식행동 양상에 대한 연구 결과 (조소현, 2002), 여대생을 대상으로 한 체중조절 실태 및 관련 요인에 대한 연구 (김경원 외, 1997), 수도권 여성을 대상으로 한 비만 여성의 다이어트 만족도 비교 분석 연구 (박길순, 2008)가 보고된 바 있으나, 모두 여성 대상자에게만 초점이 맞추어진 연구가 대부분으로 성인 남,녀를 대상으로 한 주관적 비만인식, 생활습관 (식이, 운동습관) 과거와 현재 체중조절 실태 등을 종합적으로 분석하여 비교한 연구는 여전히 미흡한 실정이다.

이에 본 연구는 성인 연령대의 남,녀를 대상으로 주관적 비만 인식도, 식습관,

운동 습관, 체중조절(과거와 현재) 실태 등을 조사하여 저체중 집단과, 표준체중 집단, 과체중 남.녀 집단 간의 특성을 비교하여 살펴보고, 이를 토대로 성인 남,녀의 체중조절행위 정도와 수준을 파악하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 성인 남,녀를 대상으로 신장과 체중으로 산출된 체질량지수 (BMI)를 기준으로 본 연구 대상자의  $\frac{1}{3}$ 미만을 체중1군(남-21.80이하, 여-19.23이하),  $\frac{1}{3}\sim\frac{2}{3}$ 에 해당하는 대상자들을 체중2군(남-21.80~23.50, 여-19.24~21.25),  $\frac{2}{3}$ 이상에 해당하는 대상자들을 체중3군(남-23.51이상, 여-21.26 이상) 으로 분류하여 체질량지수 (BMI)에 따른 주관적인 체형인식과 세 집단 간의 생활 습관 비교, 남,녀 간의 선호하는 체중조절 방법과 체형인식도를 비교하고자 한다.

따라서 본 연구를 통하여 실제로는 과체중이거나 비만인 성인 남,녀 뿐만 아니라 객관적으로 비만이 아님에도 불구하고 자신이 비만이라 판단하여 건강을 해치는 무리한 다이어트를 하고 있는 표준 체중과, 저체중 남,녀 성인들의 비만도와 주관적인 비만도의 차이점을 알아보고, 자신의 체형을 올바르게 인식하고 건강한 체중조절 방법을 할 수 있는 프로그램 체계의 구축을 위한 기초자료를 제시하고자 한다.

## 3. 연구의 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

첫째, 체중1군, 표준체중군, 체중3군은 현재 자신의 체형인식에 대한 차이가 있을 것이다.

둘째, 체중1군, 표준체중군, 체중3군은 생활습관 및 식습관, 운동습관에서 체중군 별로 차이가 있을 것이다.

셋째, 체중1군, 표준체중군, 체중3군 집단을 성별로 분류해 보면 주관적인 체형인식과 식생활습관, 운동습관, 체중조절 방법 간의 차이가 있을 것이다.

넷째, 과거 체중조절 경험 방법에 만족도에 따라서 현재 체중조절 방법에 차이가 있을 것이다.

## II. 문헌배경

### 1. 비만의 실태

2009 국민건강통계에 따르면 비만유병률(만19세이상, 표준화)은 1998년 26.0%에서 2007년 31.7%로 증가 추세를 보였으나 2008년에는 30.7%로 2005년, 2007년과 유사하였다.

비만은 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증 등 성인에서 발생하는 질병의 다수를 접하는 생활 습관병 전반에 큰 영향을 주는 병태이고, 비만의 교정이나 치료에 의해 생활 습관병의 예방, 치료에 큰 효과를 기대할 수 있다. 아시아에서는 구미와 달리 정도의 비만이 많은 비율을 차지하며, 비만에 동반된 질병발생이 높은 특징을 가지고 있다.

최근 비만의 증가는 비만과 관련된 만성질환의 증가를 가져왔고, 현재 우리나라의 주된 사망원인인 순환기계질환, 암, 당뇨병 등도 비만과 밀접한 관련이 있는 질환이다.(통계청, 2004년)

현재 비만 진단을 위한 지표로는 여러 가지가 있으나, 그 중 대규모 연구에서 널리 사용되고 있는 대표적인 측정방법은 신체 계측이다. 비만 진단을 위한 신체 계측 지표로는 체질량 지수 (BMI : body mass index), 허리 둘레 등이 있다 (Am J Clin.)

비만 기준은 체질량 지수  $30\text{kg}/\text{m}^2$  이상으로 적용할 경우 비만 유병률이 캐나다, 독일, 프랑스 등은 10-15%, 미국과 영국은 20-30%로 높은 반면, 우리나라, 일본 등의 아시아 국가 들은 5%미만으로 상대적으로 낮은 수준이다. 최근 이러한 서구의 진단 기준이 아시아 국가에 적용하기에는 적절하지 않으며 체질량지수  $25\text{kg}/\text{m}^2$  이상을 비만기준으로 적용하는 것이 적절하다는 보고 등이 있다. (Kanazawa M, Yoshiike N, Osaka T, et al.), (WPRO), (IASO), (IOTF).

## (1) 비만의 판정

비만은 지방조직이 과잉 축적된 상태로 정의된다. 현재 정확하고 간편하며 실용적이 체지방량 측정법이 없어 신장과 체중에서 구한 지표를 이용한다. 즉 체중지수 (BMI : body mass index) : 체중(kg)/신장(m)<sup>2</sup>을 기준으로 비만을 판정한다. 과거 건강장애가 가장 적은 BMI를 22를 정상으로 정했으며, 이 값은 수천 명의 건강진단 자료에서, 동반질환의 수와 BMI 관련성의 조사결과에 근거한 것이었다. 이렇게 BMI 22를 이상체중(표준체중)으로 정하고 그보다 20%이상 즉 BMI 26.4 이상을 비만으로 판정하였다.

최근 비만이 급속히 증가하고, 특히 정도의 비만에서 질병을 가진 집단이 증가하여 판정기준의 개정이 필요하였다.

한편 WHO의 비만 판정기준은 표 1과 같으며, BMI를 5개 등급으로 나누어, BMI 25 이상을 비만, BMI 30 이상을 과체중 이라고 판정하였다. 일본에서 약 15만 명을 대상으로 BMI 등급별 질병 출현률을 조사한 결과, 이상체중 BMI 22가 중앙치가 되었고, BMI 20~23.9에 비해 24~25.9 계층에서 고혈압, 고중성지방혈증 등의 질병발생 odds비가 2이상으로 유의하게 증가되는 것으로 밝혀졌다. 또한 BMI 25 미만의 정상 체중을 기준으로 생활습관병 위험인자 축적의 상대위험도는 BMI 25~26.4에서 2.51, BMI 26.4~30에서 3.97로 BMI 25 이상에서 위험인자 증가가 알려졌다. 미국 시애틀의 거주하는 일본인에서 55세 이하 집단을 대상으로 5년간 전향적 조사결과, 당뇨병 발생률은 BMI 25 이상의 overweight에서 유의하게 위험률이 상승하는 것으로 나타났다.

이러한 자료를 기초하고, 국제적 경향을 고려하여 BMI 25 이상을 비만으로 판정하였다.

## 2. 체중관리 방법

비만에 대한 위험도를 점차 많은 사람들이 심각하게 인식하게 되면서 체중조절에 대한 관심이 대두되고 있다(김설향, 2001). 실제 연구에서 대학생들의 체중조절에 대한 관심이 상당한 것으로 보고 되었는데, (이기완, 1995)의 대학생의 식생활 관련지식과 태도 및 행동에 관한 실태조사에서 여대생의 경우 전체 조사 대상자의 87.9%가 체중조절에 관심을 가진 것으로 조사되었다. 1997년 933명의 여대생들을 조사한 또 다른 조사의 연구 결과 대상자의 77.6%가 체중조절에 관심이 있었고, 65.1%가 체중조절 경험이 있다고 보고 하였다.(고영태 외, 1997) 본 연구의 조사결과 여성의 경우 81.4%, 남성의 경우 49.3%의 성인들이 날씬해지기 위하여 체중관리가 필요하다고 응답하여 체중 조절에 대한 관심이 계속 증가하고 있는 것으로 보여 진다.

국민건강영양조사 2005에 의하면 지난 1년간 체중변화여부의 물음에 대하여 ‘변화가 없었다’는 응답이 남녀 공통적으로 비만 집단에서 가장 낮았으며 특히 여자 비만 집단에서 40.2%로 가장 낮았다. 저체중 집단에서는 ‘변화가 없었다’는 응답이 남자 저체중군에는 68.9%, 여자 저체중군은 60.7%로 다른 집단에 비해 높았다.

‘체중이 감소했다’는 비율은 남자 비만군 15.4%, 여자 비만군은 42.2%로 나타났다. 지난 1년간 체중변화여부의 물음에 전체 남자성인의 경우 정상군에서는 ‘변화가 없었다’, ‘체중이 감소했다’는 비율이 높았고, 비만군에서는 ‘체중이 증가했다’고 답변을 한 비율이 높았다. 여자 성인의 경우 정상군에서는 ‘변화가 없었다’고 답한 비율이 높았고, 비만군에서는 ‘체중이 감소했다’와 ‘체중이 증가했다’고 답변을 한 비율이 높았다. 또한 남자의 경우 비만한 사람들이 규칙적 운동을 시행하는 비율이 높았으나, 여자의 경우는 차이가 없었다.

### 1) 체중조절 방법

#### (1) 식이요법

식이요법은 모든 비만치료의 근본이 되고 있는데 그 원칙은 균형 있는 식사를 제공하면서, 열량 섭취를 소모량보다 적게 하여 체내에 축적된 지방을 소모하게 하는 것이다

비만인의 경우 전체 식사섭취량이 가장 중요하기는 하나 식습관 자체가 문제가 되는 경우가 많다. 식습관 및 생활습관에 대한 정확한 파악은 식사치료 전략수입에 매우 유용한 도구이다 (김은미, 1999)

### ①절식 .단식 (fasting diet)

절식요법(絶食療法)이라고도 한다. 단식이란 1일 200kcal 미만으로 섭취 에너지를 극도로 제한하는 방법이다. 종교적, 정치적 이유나 체중조절 등의 목적으로 음식과 음료의 섭취를 제한하고 물과 체내에 축적된 영양과 에너지를 소비하여 생명을 유지하게 된다. 절식 요법이라고도 부르며 의학적으로는 장티푸스의 회복기나 위장 질환의 수술 후 치료법으로도 단기간 이용되기도 한다.

단식의 종류에는 생수 단식, 효소 단식, 벌꿀 단식, 과즙 단식, 표고 단식, 녹즙 단식 등이 있다.

시술 방법으로는 혼자 시행하거나, 단식원을 통해 이루어진다. 단식원을 통해 합숙을 하며 할 때는, 주로 10일을 기준으로 하는 경우가 많다. 10일 단식이면 2~3일간의 준비 기간 동안 식사량을 줄인다. 감식 후 본격적인 단식에 들어가며 일주일 정도 생수만 7~10컵씩 마시며 금식한다. 다시 2~3일간의 회복기 동안 미음이나 죽을 먹기 시작하며 정상적인 식생활을 시작한다. 특히 회복 기간 중에는 위나 장에 갑작스런 무리가 가지 않도록 소화하기 쉽고 부드러운 식사를 한다.

단식 초기에는 급격한 체중 감소가 있으나, 50% 이상이 수분 배설에 의해서 나타난다. 사람의 몸은 섭취하는 열량이 없으면 자신의 몸을 분해해서 필요한 열량을 얻게 되므로 당연히 체중이 감량된다. 시간이 지나면서 단식을 하는데도 체중 감소율은 떨어지게 된다. 그리고 열량 섭취를 계속 제한하면 신체는 이에 적응하게 되어 신체에 필요한 영양 소모량과 신체를 유지하기 위해 필요한 에너지도 감소한다.

단식 기간 동안 나타나는 증상들로 초기에 심한 공복감을 느끼며 탈수감과 피로감, 수면 시간이 줄기도 한다. 입 냄새, 설태가 발생한다든지 피부 발진, 복통 등이 나타날 수 있다. 단식 기간 동안 담낭이 수축하여 담석을 만들어 내고 갑상선의 분비량이 줄어들고 생식선 활동도 활발히 이루어지지 않아 월경이 늦어지거나 중단되기도 한다. 혈압과 혈당이 떨어져 메스꺼움, 두통, 오한, 변비가 나타나기도 한다.

체중 감소 후 평소보다 체지방을 이 높아지게 된다. 다시 단식 전에 식사하던 만큼 섭취하면, 신체는 예전에 섭취했던 열량도 과다한 열량으로 인지하게 되어 쉽게 체중이 증가하는 요요 현상을 피할 수 없다.

체중 감소했다가 다시 쉽게 체중이 증가되기 때문에 장기적으로 보면 성공률이 매우 낮은 방법이다. 체중 감량을 한 후 감량된 체중을 유지하는 것까지를 생각한다면, 꾸준한 운동과 식사 조절이 동반되지 않은 단식은 권장하지 않는다.

## ②원푸드 다이어트 (one food diet)

한 가지 식품(사과, 분유, 요구르트, 벌꿀, 초콜릿, 계란, 감자, 두부, 바나나, 빵 튀기, 차 류 등)만 계속 섭취하는 다이어트 법으로 매우 단순하여 식사 요법을 시행하기는 쉽다. 해를 거듭하여 폭넓게 개발되었으며, 그 종류도 매우 다양하다. 대표적으로 허브 다이어트, 곡류 다이어트, 포도 및 바나나, 사과 같은 각종 과일 다이어트 그리고 곡물 다이어트 등이 있다.

저탄수화물 식사 요법에서 올 수 있는 부작용을 막을 수 있으며, 지방을 적게 섭취해서 총섭취 열량이 줄고, 동시에 동일한 열량을 지방으로 먹었을 때보다 음식을 풍부하게 먹을 수 있어 포만감을 느낄 수 있는 장점이 있다. 또한 식품을 쉽게 구할 수 있고, 비용과 시간을 최대한 절약할 수 있다고 생각되어 널리 유행하고 있다.

칼슘, 철분, 양질의 단백질, 필수지방산, 비타민B12, 리보플라빈 등 영양소가 결핍될 수 있고, 전체적으로 영양적 불균형이 생기기 쉽다. 탈모, 탈수, 요요현상 등의 부작용이 생길 수 있다. 또한 바람직하지 못한 식습관을 형성하게 되어 장기적으로 좋지 않다. 장기간 열량을 과도하게 제한한 여성의 경우 심한 근육 분해와 체지방 감소로 인해 무월경이 나타나고 불면증이 생길 수 있다. 영양 부족으로 부종, 저혈압, 빈혈증, 피로, 골다공증, 피부 색소의 변화 등이 관찰되고, 기초 대사량이 떨어지게 된다.

계속해서 한 가지 음식만 먹게 되면 섭취하는 열량이 줄어들고, 영양의 불균형이 오게 된다. 이 문제점 외에도 여러 필수 아미노산, 필수 지방산의 공급 부족 역시 심각한 증상을 나타내 결국 사망에까지 이를 수 있다. 따라서 한 가지 음식만으로 다이어트를 실시할 경우 자칫 건강을 해칠 수 있으므로 가능한 1~2주 내에서 실시하고, 절식을 하더라도 비타민과 무기질 등의 영양소 보충이 반드시 필요하다. 기초대사량을 늘리기 위해 유산소 운동과 근육을 키

을 수 있는 근력 운동을 병행해야 한다.

원 푸드 다이어트의 체중 감량 효과는, 각각 선택된 음식의 효과라기보다는 음식을 덜 먹게 되면서 총 섭취열량 줄어서 나타난 것이다. 모든 영양소의 섭취가 극도로 제한되어 영양 결핍의 우려가 높고 식사 구성이 단조로워 오래 지속하기가 어렵다. 보통 일주일 내외로 시행하므로 의학적 문제는 비교적 적게 나타난다. 대부분의 경우 개인이 임의로 시행하는 경우가 많아 교육을 통한 행동 및 생활 습관 수정의 기회가 없으므로 감량된 체중을 유지하기가 매우 어렵다. 게다가 요구르트 다이어트나 아이스크림 다이어트, 과일 다이어트 등 일부 방법은 영양적으로는 불균형이면서 실제로 많은 열량을 함유하고 있을 수 있다.

단순히 적게 먹으면 당연히 체중은 줄어들지만 여러 부작용도 같이 나타난다. 다양한 음식을 골고루 섭취하고, 몸을 건강하게 유지할 수 있는 범위 안에서 열량 섭취를 줄이면서 운동을 꾸준히 하는 것이 가장 좋은 방법이 될 것이다.

### ③단백질 다이어트

1972년 미국의 의사 에킨스 가 저술한 책 <다이어트의 혁명>에 근거한 식이요법이다.

고기와 지방이 들어 있는 음식을 마음껏 먹으면서도 체중을 줄일 수 있는 식이요법이기에 때문에 황제다이어트라고 명명되었다. 방법은 2주간 표준체중 1kg 당 1.5g의 육류, 생선, 계란 등 단백질을 섭취하되 밥, 국수, 빵 등 탄수화물은 전혀 섭취하지 않는다. 식사는 하루에 3번 하는데, 매 끼니 마다 원하는 만큼 먹을 수 있다. 이때 채소는 충분하게 먹는다.

고지방 고칼로리 식이요법이기에 때문에 허기를 느끼지 않아 식사에 대한 집착이 줄어들다는 장점이 있는 반면 장기간 실시하게 되면 뇌에 심각한 문제를 일으킬 수 있으며, 심한 경우에는 케토시스까지 유발하는 것으로 알려져 있다. 일단 탄수화물을 섭취하지 않으면 체중이 감소하기는 하지만 체지방보다는 주로 체수분이 배출되기 때문에 소변량이 많아지고 단백질 대사과정에서 생긴 질소노폐물 때문에 신장에 무리를 주는 등의 부작용이 발생한다. 또한 다량의 동물성 지방과 콜레스테롤을 섭취하게 되어 고지혈증, 동맥경화증 등을 일으키기 쉬워 결국은 건강에 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

## (2) 운동요법

신체 트레이닝의 지속은 체지방을 감소시키고, 비만을 일으킨 근육, 지방조직을 중심으로 한 말초조직의 인슐린저항성을 개선한다.

비만치료에 있어서 운동요법의 중요성은 오래전부터 지적되어 왔다. 비만인에게서 체력 및 운동능력의 저하를 보인다는 보고들에서 그 필요성을 살펴볼 수 있다. 가장 바람직한 체중조절은 체중이나 체지방을 감소시키는 것 뿐 아니라 감소된 상태를 유지시키는 데에 있다 (방영선, 2000)

운동요법은 활동량을 증가시켜 섭취에너지보다 소비에너지를 증가 시켜 축적된 지방을 제거하는 방법이다. 운동을 통하여 골격근육이 증가 하게 되면 대사량이 증가하고 단위중량당 부피가 골격근에서 작으므로 체적을 줄일 수 있다. 따라서 지방의 감소는 체형의 변화를 가져오게 된다.

운동 요법은 유산소운동과 무산소 운동이 있는데 체지방을 연소시키기 위해서는 속보, 조깅, 수영 등 낮은 강도의 유산소운동을 지속적으로 하는 것이 효과적이다. 1회에 30~45분에 걸친 중등도의 신체적 활동을 주당 3~5일간 하도록 권장하고 있으며, 1회 소요되는 열량은 약 150~225kcal 가 되도록 조정한다. 5~10분 정도의 준비운동과 정리운동이 필수적이다.(윤혜정, 2008)

높은 강도의 운동은 지방조직 감소 효과가 적다. 따라서 비만에서 운동처방의 요점은 특별한 스포츠를 하는 것보다, 일상생활 중에서 신체활동성(daily physical activity)을 증가 시키는 것이다.

### 3. 건강행동습관

#### 1) 비만과 아침식사

아침식사와 관련된 논문들을 살펴보면 아침식사를 하는 것이 지방 섭취를 감소 시키고 충동 적인 간식 섭취를 최소화함으로써 체중조절에 도움이 된다고 하여 아침식사의 중요성을 임상적으로 증명하는 연구도 수행되어 왔다.

청소년의 아침식사 결식 연구 결과 여학생의 경우 아침식사를 거의 먹지 않는다는 집단이 간식섭취를 매일 하는 것으로 나타났으며, 아침식사 결식률이 높을수록 간식섭취 횟수가 높은 것을 알 수 있다. 간식을 먹는 주된 이유와 아침식사 섭취 빈도 간에는 유의적인 차이가 나타났다. 아침식사를 거의 먹지 않는 학생일수록 간식 섭취를 위해 식사를 거른 경험이 많은 것을 알 수 있다. (채한나, 2009)

‘아침 식사를 거르는 것은 다이어트에 효과적이다’ 는 질문에는 모든 연령대의 남녀 모두에서 ‘그렇지 않다’는 대답이 압도적으로 높았다. 특히 10대 여성은 ‘그렇지 않다가 100%로 나왔다’ 는 연구 (이화여자대학교 건강증진사업지원단, 2007)에서도 알 수 있듯이 아침식사를 거르지 않는 것이 효과적인 체중감량을 할 수 있는 방법인 것을 알 수 있다.

#### 2) 비만과 수분섭취

우리의 신체는 충분한 수분 없이는 제 기능을 다하지 못하여 지방의 대사도 효과적으로 수행하지 못한다. 그 결과로 생긴 수분 보유 현상은 과체중으로 나타난다.

수분은 체중 감량과 유지에 가장 중요한 촉매제 역할을 수행한다.

연구조사에 따르면 물은 식욕을 억제하고 신체 내에 저장된 지방의 대사를 도와준다. 수분의 흡수가 줄면 지방이 증가하고, 반면에 수분 흡수가 증가하면 지방이 저장되는 현상이 줄어들었다고 한다.(건강하고 요요 없는 다이어트 블로그)

#### 3) 비만과 흡연

국민건강영양조사(2005)에 따르면 흡연자의 비만유병률 29.0%에서 남자는 35.1%, 여자는 27.5%이었으며 흡연군과 비흡연군의 비만 Odds Ratio를 비교

한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 남자와 여자로 나누고 연령을 통제하여도 흡연군과 비흡연군의 유의한 차이가 없었다.

흡연의 복부비만에 대한 연구에서는 흡연자가 금연을 하는 경우 체중은 의미 있게 증가하고 허리 엉덩이 둘레비는 약간 증가하는 반면 비흡연자가 흡연을 하면 체중은 감소하지만 복부비만률 (WHR: Waist Hip Ratio)은 오히려 증가한다고 보고하고 있다 (Shimokata et al, 1989). 또한 흡연과 체중에 관한 연구들에서 흡연자는 비흡연자보다 체중이 적으며 금연 후에 체중이 증가하는 것으로 되어있다.

김상만 등(1999)의 연구에서는 BMI와 체지방량은 흡연의 정도에 따른 유의한 차이는 없으나 WHR은 절대금연자보다 하루 20개비 이상의 흡연자에서 높다고 하였다. 또한 이근미(2003)는 중년남성에서 고도흡연자의 경우 복부비만이 많았다고 보고하였다.

#### 4) 비만과 음주

알코올은 주요 영양소인 탄수화물, 지방, 단백질이 체내에 저장 물질로 변하는 것과는 달리 흡수가 되어도 체내에 저장되지 않으며, 신속하게 해독작용을 거치기 때문에 대사과정 중 다른 영양소에 비해 가장 빠르게 산화된다. 중정도의 알코올을 섭취하게 되면 6시간 내에 산화가 되는데 알코올은 탄수화물과 유사하게 지방을 보존하려는 작용이 있어 필요한 에너지보다 많이 섭취하게 될 경우 체내에 지방이 과다하게 저장된다. 또한 알코올이 산화되는 동안 다른 영양소의 산화가 상대적으로 억제되는데 그 중 지방은 가장 늦게 산화가 진행 되어 식사할 때 알코올을 섭취하게 되면 지방의 축적과 함께 체중증가가 나타날 수 있다

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 기간

본 연구는 서울, 경기(성남,용인)에 거주 중인 남.녀 성인 430명을 대상으로 설문조사 하였다. 자료로 쓰이기 적합하지 않은 설문지를 제외한 367부 (남146명, 여221명)만을 자료로 이용하였다. 조사는 2010년 2월 26일부터 3월 5일까지 실시하였다.

#### 2. 조사 방법 및 내용

조사 대상자의 일반적 사항으로 성별, 나이, 직업, 거주형태 등을 조사하였다, 신장과 체중을 조사하고 BMI를 구하였다.

BMI로 비만도를 판정하여 남성의 경우 21.80 이하를 체중1군, 21.80~23.50은 체중2군, 23.51이상은 체중3군으로 기준하였고, 여성의 경우 19.23이하를 체중1군, 19.24~21.25 체중2군, 21.26이상을 체중3군으로 기준하였다.

체중1군, 체중2군, 체중3군으로 나누어 성별과 체형군별에 따른 본인의 체형 인식도와, 만족도, 생활습관 (식습관, 운동습관), 체중조절 실태 (과거,현재)를 조사하였고, 그에 따른 체중이 감량된 양, 감량 된 체중의 유지 기간, 요요현상의 경험 유무, 체중감량 방법의 효과와 이유를 조사하였다. 체중조절 태도에 관한 사항으로는 체중조절을 하는 주된 목적과 어떠한 방법으로 체중조절을 하였는지 체형군별, 성별로 나누어 분석하였다. 생활습관 부분에서는 식습관과 운동습관을 조사하여 체중1군, 체중2군, 체중3군의 생활습관에 어떠한 유의적인 차이가 있는지 알아보았다.

### 3. 자료처리 및 분석방법

자료 분석 방법으로 수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩(data coding)과 데이터 클리닝(data cleaning)과정을 거쳐, SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 12.0 통계 패키지 프로그램을 활용하여 분석하였다. 유의수준은 5% 이내에서 검증하였고 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

**첫째**, 조사대상자의 일반적 특성에 대해 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

**둘째**, 생활습관 및 식습관, 운동습관 행동 조사에 대해 알아보고, 남녀별 비만도에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검정 방법으로는 Duncan test를 실시하였다.

**셋째**, 과거와 현재의 체형관리에 대해 알아보고, 남녀별 BMI에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시하였다.

### 4. 연구의 제한점.

**첫째**, 본 연구의 자료는 자기 보고식 방법으로 얻어졌기 때문에, 개인적인 요인들 (질문지 해석능력, 특정문항에 대한 사고의 편견, 과거 신체활동 수준에 대한 회상의 정확성 등)에 영향을 받을 수 있다.

**둘째**, 본 연구는 서울, 경기 일부지역의 성인 남,녀만을 대상으로 한 연구조사이므로 연구 결과를 일반화 시키는 데는 무리가 있을 수 있다.

## IV. 연구결과

### 1. 연구대상자의 일반적 특성

#### 1) 조사대상자의 일반사항

조사대상자의 일반사항을 표1에 제시하였다. 성별은 남자 146명(39.8%), 여자 221명(60.2%)으로 나타났고, 연령은 10대 101명(27.5%), 20대 191명(52.0%), 30대 42명(11.4%), 40대 이상 33명(9.0%)으로 나타났다.

결혼상태는 미혼 302명(82.3%), 기혼 62명(16.9%), 동거 3명(0.8%)순으로 나타났고, 교육수준은 고졸이하 28명(7.6%), 전문대 재학 및 졸업 229명(62.4%), 대학교 재학 및 졸업 101명(27.5%), 대학원 이상 9명(2.5%)으로 나타났다.

직업은 학생이 236명(64.3%), 서비스업 32명(8.7%), 전문직 29명(7.9%), 공무원 17명(4.6%), 일반직 회사원 14명(3.8%)순으로 나타났고, 수입(생활비)은 50만원 미만 192명(52.3%), 50-100만원 미만 60명(16.3%), 100-200만원 미만 52명(14.2%), 200만원 이상 63명(17.2%)으로 나타났다.

Table 1. 조사대상자의 일반사항

|         | 구분           | 빈도  | (퍼센트)   |
|---------|--------------|-----|---------|
| 성별      | 남자           | 146 | (39.8)  |
|         | 여자           | 221 | (60.2)  |
| 연령      | 10대          | 101 | (27.5)  |
|         | 20대          | 191 | (52.0)  |
|         | 30대          | 42  | (11.4)  |
|         | 40대 이상       | 33  | (9.0)   |
| 결혼상태    | 기혼           | 62  | (16.9)  |
|         | 미혼           | 302 | (82.3)  |
|         | 동거           | 3   | (.8)    |
| 교육수준    | 고졸이하         | 28  | (7.6)   |
|         | 전문대 재학 및 졸업  | 229 | (62.4)  |
|         | 대학교 재학 및 졸업  | 101 | (27.5)  |
|         | 대학원 이상       | 9   | (2.5)   |
| 직업      | 서비스업         | 32  | (8.7)   |
|         | 일반직 회사원      | 14  | (3.8)   |
|         | 공무원          | 17  | (4.6)   |
|         | 전문직          | 29  | (7.9)   |
|         | 학생           | 236 | (64.3)  |
|         | 기타           | 39  | (10.6)  |
| 수입(생활비) | 50만원 미만      | 192 | (52.3)  |
|         | 50-100만원 미만  | 60  | (16.3)  |
|         | 100-200만원 미만 | 52  | (14.2)  |
|         | 200만원 이상     | 63  | (17.2)  |
| 합계      |              | 367 | (100.0) |

## 2) 조사대상자의 비만도 조사

조사대상자의 BMI를 측정하여 평가한 결과를 표2에 제시하였다. 먼저 성별에 따라서는 남자의 경우 50명(34.2%), 여자의 경우 74명(33.5%), 전체적으로 볼 때에는 124명(33.8%)이 체중1군 범위에 드는 것으로 나타났고, 체중2군은

남자의 경우 46명(31.5%), 여자의 경우 73명(33.3%), 전체적으로 볼 때 119명(32.4%)이 범위에 속하는 것으로 나타났다. 또한 체중3군은 남자의 경우 50명(34.2%), 여자의 경우 74명(33.5%), 전체적으로 볼 때 124명(33.8%)이 범위에 속하는 것으로 나타났다.

연령에 따라서는 10대의 경우 42명(41.6%), 20대의 경우 71명(37.2%), 30대의 경우 7명(16.7%), 40대 이상의 경우 4명(12.1%)이 체중1군 범위에 드는 것으로 나타났고, 체중2군은 10대의 경우 38명(37.6%), 20대의 경우 58명(30.4%), 30대의 경우 14명(33.3%), 40대 이상의 경우 9명(27.3%)이 범위에 속하는 것으로 나타났다. 또한 과체중은 10대의 경우 21명(20.8%), 20대의 경우 62명(32.5%), 30대의 경우 21명(50.0%), 40대 이상의 경우 20명(60.6%)이 범위에 속하는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .001$ ), 비교적 연령이 많을수록 BMI가 높게 나타났다.

Table 2. BMI 에 의한 비만도 평가

| 구분 | 체중1군   |        | 체중2군   |        | 체중3군   |        | $\chi^2$<br>(p) |                      |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|----------------------|
|    | N      | (%)    | N      | (%)    | N      | (%)    |                 |                      |
| 성별 | 남자     | 50     | (34.2) | 46     | (31.5) | 50     | (34.2)          | .093<br>(0.954)      |
|    | 여자     | 74     | (33.5) | 73     | (33.0) | 74     | (33.5)          |                      |
| 연령 | 10대    | 42     | (41.6) | 38     | (37.6) | 21     | (20.8)          | 27.506***<br>(0.000) |
|    | 20대    | 71     | (37.2) | 58     | (30.4) | 62     | (32.5)          |                      |
|    | 30대    | 7      | (16.7) | 14     | (33.3) | 21     | (50.0)          |                      |
|    | 40대 이상 | 4      | (12.1) | 9      | (27.3) | 20     | (60.6)          |                      |
| 전체 | 124    | (33.8) | 119    | (32.4) | 124    | (33.8) |                 |                      |

\*\*\* $p < .001$

### 3) 조사대상자의 체형인식

#### (1) 현재 자신의 체형인식

조사대상자의 현재 자신의 체형에 대한 인식을 분석한 결과를 표3에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘매우 말랐다’ 6명(4.1%), ‘말랐다’ 27명(18.5%), ‘표준이다’ 74명(50.7%), ‘살찐 편이다’ 34명(23.3%), ‘비만이다’ 5명(3.4%)으로 나타나 대체적으로 표준으로 인식하는 대상자가 많은 것으로 나타났다. 남자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .001$ ), 체중1군의 경우 46.0%가 본인이 말랐다고 생각하는 반면 체중2군인 경우 87.0%가 표준, 체중3군의 경우 56.0%가 살찐 편이라고 인식하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

여자의 경우 ‘매우 말랐다’ 6명(2.7%), ‘말랐다’ 22명(10.0%), ‘표준이다’ 83명(37.6%), ‘살찐 편이다’ 90명(40.7%), ‘비만이다’ 20명(9.0%)으로 나타나 대체적으로 살찐 편으로 인식하는 대상자가 많은 것으로 나타났다. 여자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .001$ ), 체중1군의 경우 56.8%가 표준이라고 생각하는 반면 체중2군인 경우 50.7%가 살찐 편, 체중3군의 경우 60.8%가 살찐 편이라고 인식하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

즉, 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 본인의 BMI에 맞게 현재 자신의 체형을 인식하는 것으로 나타났으나 여자의 경우 본인의 BMI에 비해 더 살찐 편이나 비만으로 인식하고 있는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

Table 3. 현재 자신의 체형인식정도

| 구분     | 남자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)           | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)           |
|--------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------------|
|        | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                           | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                           |
|        | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                           | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                           |
| 매우 말랐다 | 6(12.0)   | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 6(4.1)     | 106.316**<br>*<br>(0.000) | 4(5.4)    | 1(1.4)    | 1(1.4)    | 6(2.7)     | 115.980**<br>*<br>(0.000) |
| 말랐다    | 23(46.0)  | 1(2.2)    | 3(6.0)    | 27(18.5)   |                           | 20(27.0)  | 2(2.7)    | 0(0.0)    | 22(10.0)   |                           |
| 표준이다   | 20(40.0)  | 40(87.0)  | 14(28.0)  | 74(50.7)   |                           | 42(56.8)  | 32(43.8)  | 9(12.2)   | 83(37.6)   |                           |
| 살찐 편   | 1(2.0)    | 5(10.9)   | 28(56.0)  | 34(23.3)   |                           | 8(10.8)   | 37(50.7)  | 45(60.8)  | 90(40.7)   |                           |
| 비만이다   | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 5(10.0)   | 5(3.4)     |                           | 0(0.0)    | 1(1.4)    | 19(25.7)  | 20(9.0)    |                           |
| 합계     | 50(100.0) | 46(100.0) | 50(100.0) | 146(100.0) |                           | 74(100.0) | 73(100.0) | 74(100.0) | 221(100.0) |                           |

\*\*\*p<.001

(2) 원하는 신체상

조사대상자가 원하는 자신의 체형에 대한 인식을 분석한 결과를 표4에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘매우 날씬해져야 한다’ 10명(6.8%), ‘약간 날씬해져야 한다’ 62명(42.5%), ‘만족이다’ 27명(18.5%), ‘약간 살찌야 한다’ 37명(25.3%), ‘많이 살찌야 한다’ 10명(6.8%)으로 나타나 대체적으로 현재 체형에서 약간 날씬해져야 한다고 생각하는 것으로 나타났다. 남자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며(p<.001), 체중1군의 경우 40.0%가 약간 살찌야 한다고 생각하는 반면 체중2군인 경우 52.2%, 체중3군의 경우 60.0%가 약간 날씬해져야 한다고 생각하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

여자의 경우 ‘매우 날씬해져야 한다’ 67명(30.3%), ‘약간 날씬해져야 한다’ 113명(51.1%), ‘만족이다’ 23명(10.4%), ‘약간 살찌야 한다’ 18명(8.1%), ‘많이 살찌야 한다’ 0명(0.0%)으로 나타나 대다수가 현재 체형에서 날씬해져야 한다

고 생각하는 것으로 나타났다. 남자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .001$ ), 체중1군의 경우 41.9%, 체중2군인 경우 68.5%가 약간 날씬해져야 한다고 생각하는 것으로 나타났고, 체중3군의 경우 52.7%가 많이 날씬해져야 한다고 생각하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

Table 4. 원하는 신체상

| 구분          | 남자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)      | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)      |
|-------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------------|
|             | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                      | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                      |
|             | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                      | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                      |
| 많이 날씬해져야한다  | 1(2.0)    | 1(2.2)    | 8(16.0)   | 10(6.8)    | 47.670***<br>(0.000) | 11(14.9)  | 17(23.3)  | 39(52.7)  | 67(30.3)   | 66.482***<br>(0.000) |
| 약간 날씬해져야 한다 | 8(16.0)   | 24(52.2)  | 30(60.0)  | 62(42.5)   |                      | 31(41.9)  | 50(68.5)  | 32(43.2)  | 113(51.1)  |                      |
| 만족한다        | 12(24.0)  | 11(23.9)  | 4(8.0)    | 27(18.5)   |                      | 15(20.3)  | 5(6.8)    | 3(4.1)    | 23(10.4)   |                      |
| 약간 살찌야 한다   | 20(40.0)  | 10(21.7)  | 7(14.0)   | 37(25.3)   |                      | 17(23.0)  | 1(1.4)    | 0(0.0)    | 18(8.1)    |                      |
| 많이 살찌야 한다   | 9(18.0)   | 0(0.0)    | 1(2.0)    | 10(6.8)    |                      | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)     |                      |
| 합계          | 50(100.0) | 46(100.0) | 50(100.0) | 146(100.0) |                      | 74(100.0) | 73(100.0) | 74(100.0) | 221(100.0) |                      |

\*\*\* $p < .001$

### (3) 체형관리가 필요한 이유

조사대상자의 체형관리를 위해 노력하는 가장 중요한 이유를 분석한 결과를 표5에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남,녀 모두의 경우 ‘스스로 만족하고 매사에 자신감을 갖기 위해’가 81명(55.5%), 132명(59.7%)으로 가장 높게 나타났고, ‘비만에 의한 합병증 예방 및 질병예방을 하여 건강해지기 위해’, ‘대중적으로 선호하는 날씬한 몸매를 위해’, ‘지금보다 더 좋은 대인관계를 맺기 위해’ 순으로 나타나 대체적으로 스스로 만족하고 매사에 자신감을 갖기 위해 체형관리를 하는 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로

유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 5. 체형관리가 필요한 이유

| 구분                                | 남자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)   | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)   |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------------|
|                                   | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                   | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                   |
|                                   | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                   | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                   |
| 대중적으로 선호하는 날씬한 몸매를 위해             | 6(12.0)   | 7(15.2)   | 5(10.0)   | 18(12.3)   |                   | 11(14.9)  | 12(16.4)  | 6(8.1)    | 29(13.1)   |                   |
| 비만에 의한 합병증 예방 및 질병예방을 하여 건강해지기 위해 | 6(12.0)   | 7(15.2)   | 13(26.0)  | 26(17.8)   |                   | 14(18.9)  | 12(16.4)  | 25(33.8)  | 51(23.1)   |                   |
| 지금보다 더 좋은 대인관계를 맺기 위해             | 10(20.0)  | 2(4.3)    | 2(4.0)    | 14(9.6)    | 14.627<br>(0.067) | 1(1.4)    | 1(1.4)    | 4(5.4)    | 6(2.7)     | 14.156<br>(0.078) |
| 스스로 만족하고 매사에 자신감을 갖기 위해           | 26(52.0)  | 29(63.0)  | 26(52.0)  | 81(55.5)   |                   | 46(62.2)  | 48(65.8)  | 38(51.4)  | 132(59.7)  |                   |
| 기타                                | 2(4.0)    | 1(2.2)    | 4(8.0)    | 7(4.8)     |                   | 2(2.7)    | 0(0.0)    | 1(1.4)    | 3(1.4)     |                   |
| 합계                                | 50(100.0) | 46(100.0) | 50(100.0) | 146(100.0) |                   | 74(100.0) | 73(100.0) | 74(100.0) | 221(100.0) |                   |

(4) 체형관리 필요한 신체부위(다중응답)

조사대상자의 체형관리가 필요한 신체부분을 분석한 결과를 표6에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘복부비만’이 68명(46.6%)으로 가장 높게 나타났고, ‘허벅지’ 25명(17.1%), ‘상체비만’ 23명(15.8%), ‘엉덩이’ 16명(11.0%), ‘얼굴’과 ‘팔뚝’이 각 13명(8.9%), ‘종아리’ 10명(6.8%)순으로 나타났으며, ‘없다’는 응답도 26명(17.8%)으로 나타났다.

여자의 경우 ‘허벅지’가 147명(66.5%)으로 가장 높게 나타났고, ‘복부비만’ 135명(61.1%), ‘팔뚝’ 84명(38.0%), ‘종아리’ 78명(35.3%), ‘엉덩이’ 64명(29.0%), ‘얼굴’ 37명(16.7%), ‘상체비만’ 33명(14.9%)순으로 나타났으며, ‘없다’는 응답도 1명(0.5%)으로 나타났다.

Table 6. 체형관리 필요한 신체부위(다중응답)

| 구분   | 남자        |           |           |            | 여자        |           |           |            |
|------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
|      | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |
|      | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |
| 얼굴   | 5(10.0)   | 2(4.3)    | 6(12.0)   | 13(8.9)    | 7(9.5)    | 11(15.1)  | 19(25.7)  | 37(16.7)   |
| 상체비만 | 6(12.0)   | 5(10.9)   | 12(24.0)  | 23(15.8)   | 5(6.8)    | 11(15.1)  | 17(23.0)  | 33(14.9)   |
| 복부비만 | 10(20.0)  | 24(52.2)  | 34(68.0)  | 68(46.6)   | 35(47.3)  | 46(63.0)  | 54(73.0)  | 135(61.1)  |
| 팔뚝   | 9(18.0)   | 2(4.3)    | 2(4.0)    | 13(8.9)    | 15(20.3)  | 32(43.8)  | 37(50.0)  | 84(38.0)   |
| 허벅지  | 6(12.0)   | 6(13.0)   | 13(26.0)  | 25(17.1)   | 47(63.5)  | 56(76.7)  | 44(59.5)  | 147(66.5)  |
| 종아리  | 4(8.0)    | 3(6.5)    | 3(6.0)    | 10(6.8)    | 25(33.8)  | 29(39.7)  | 24(32.4)  | 78(35.3)   |
| 엉덩이  | 2(4.0)    | 3(6.5)    | 11(22.0)  | 16(11.0)   | 15(20.3)  | 26(35.6)  | 23(31.1)  | 64(29.0)   |
| 없다   | 14(28.0)  | 6(13.0)   | 6(12.0)   | 26(17.8)   | 1(1.4)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 1(0.5)     |
| 기타   | 7(14.0)   | 2(4.3)    | 1(2.0)    | 10(6.8)    | 1(1.4)    | 1(1.4)    | 3(4.1)    | 5(2.3)     |
| 합계   | 50(100.0) | 46(100.0) | 50(100.0) | 146(100.0) | 74(100.0) | 73(100.0) | 74(100.0) | 221(100.0) |

(5) 체형관리에 관한 정보수집

조사대상자의 체형관리 지식정보를 얻는 경로 분석결과는 다음과 같다. 전체적으로 남자와 여자 모두 ‘인터넷’이 78명(53.4%),113명(51.1%)으로 가장 높게 나타났고, ‘TV, 라디오, 신문’, ‘친구나 직장동료’, ‘책’ 순으로 나타나 대체적으로 인터넷을 통해 체형관리에 대한 지식을 얻는 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

## 2. 생활습관 및 식습관 조사

다음은 생활습관 및 식습관 조사에 대해 알아보고, 남녀별 BMI에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검정 방법으로는 Duncan test를 실시한 결과이다.

### 1) 식생활습관

조사대상자의 생활습관을 분석한 결과를 표7에 제시하였다. 먼저 생활습관 조사는 총 24문항의 생활습관에 대해 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘그렇다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘아니다’ 2점, ‘전혀 아니다’ 1점의 Likert 5점 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 긍정적인 생활습관을 가진 것으로 평가하였다.

분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 전반적인 생활습관에 있어서는 체중2군(M=3.05)의 경우 체중3군(M=3.02)이나 체중1군(M=2.94)에 비해 다소 긍정적인 생활습관을 가진 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 하위 문항에 있어서는 ‘하루 중 수분 섭취를 많이 하고 노력한다’, ‘후식은 가능한 피하려고 하는 편이다’, ‘배가 고프지 않으면 먹지 않는다’에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .05$ ), ‘하루 중 수분 섭취를 많이 하고 노력한다’에 있어서는 체중1군이나 체중2군에 비해 체중3군의 경우 높게 나타났고, ‘후식은 가능한 피하려고 하는 편이다’, ‘배가 고프지 않으면 먹지 않는다’에 있어서는 체중1군에 비해 체중2군이나 체중3군의 경우 상대적으로 높게 나타나 다소 차이를 보였다.

여자의 경우 전반적인 생활습관에 있어서는 체중1군(M=3.14)의 경우 체중2군(M=3.04)이나 체중3군(M=3.05)에 비해 다소 긍정적인 생활습관을 가진 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 하위 문항에 있어서는 ‘균것질이나 간식을 많이 하지 않는다’, ‘후식은 가능한 피하려고 하

는 편이다’, ‘분노, 우울, 지루함, 불안, 좌절, 외로움 등 어떤 감정이 일어날 때 마구 먹지 않는다’에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .05$ ), ‘군 것질이나 간식을 많이 하지 않는다’, ‘분노, 우울, 지루함, 불안, 좌절, 외로움 등 어떤 감정이 일어날 때 마구 먹지 않는다’에 있어서는 체중2군이나 체중3군에 비해 체중1군의 경우 높게 나타났고, ‘후식은 가능한 피하려고 하는 편이다’에 있어서는 체중1군이나 체중2군에 비해 체중3군의 경우 상대적으로 높게 나타나 다소 차이를 보였다.

Table 7. 식생활습관

| 구분                    | 남자                      |                         |                         |            | t        | 여자                      |                         |                         |            | t       |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------|----------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------|---------|
|                       | 체중1군                    | 체중2군                    | 체중3군                    | 전체         |          | 체중1군                    | 체중2군                    | 체중3군                    | 전체         |         |
| 군것질, 간식안함             | 2.66±1.136              | 3.20±.957               | 2.94±1.132              | 2.92±1.096 | 2.946    | 3.18±1.102 <sup>b</sup> | 2.58±.971 <sup>a</sup>  | 2.69±1.059 <sup>a</sup> | 2.81±1.073 | 6.854** |
| 아침식사                  | 3.28±1.356              | 3.43±1.311              | 3.22±1.360              | 3.31±1.337 | .323     | 3.39±1.432              | 3.49±1.168              | 3.50±1.285              | 3.46±1.295 | .160    |
| 천천히 식사                | 2.68±1.039              | 2.50±.913               | 2.62±1.008              | 2.60±.986  | .408     | 3.19±1.201              | 2.95±1.104              | 2.89±.973               | 3.01±1.100 | 1.544   |
| 칼로리 체크                | 1.90±.995               | 1.89±.948               | 1.92±1.027              | 1.90±.985  | .011     | 2.00±1.098              | 1.97±.957               | 2.05±.826               | 2.01±.963  | .135    |
| 대화하며 천천히 식사           | 3.00±1.030              | 2.65±.849               | 2.94±.956               | 2.87±.956  | 1.810    | 3.22±.983               | 3.10±.900               | 3.12±.950               | 3.14±.942  | .331    |
| 외식 시 과식안함             | 2.74±1.046              | 2.65±1.016              | 2.72±.970               | 2.71±1.005 | .098     | 2.73±1.051              | 2.58±.912               | 2.45±1.049              | 2.58±1.008 | 1.475   |
| 수분섭취                  | 3.06±.956 <sup>a</sup>  | 3.09±1.071 <sup>a</sup> | 3.82±1.024 <sup>b</sup> | 3.33±1.071 | 8.882*** | 3.11±.915               | 3.07±1.018              | 3.18±.927               | 3.12±.951  | .237    |
| 지방함유 식품 피함            | 2.58±1.032              | 2.57±.958               | 2.28±.882               | 2.47±.963  | 1.536    | 2.73±1.114              | 2.90±1.082              | 2.97±.860               | 2.87±1.025 | 1.107   |
| 채소섭취                  | 3.20±1.125              | 3.02±1.000              | 3.38±.901               | 3.21±1.017 | 1.499    | 3.28±1.014              | 3.32±.926               | 3.43±.778               | 3.34±.909  | .547    |
| 자극, 짠, 단음식 피함         | 2.76±.981               | 2.74±.801               | 2.74±.922               | 2.75±.901  | .008     | 2.95±1.058              | 2.85±1.009              | 3.12±.992               | 2.97±1.022 | 1.347   |
| 절식                    | 2.80±1.143              | 2.70±1.008              | 2.36±.942               | 2.62±1.046 | 2.455    | 2.72±1.129              | 2.67±1.068              | 2.84±.980               | 2.74±1.058 | .487    |
| 후식 피함                 | 2.32±.999 <sup>a</sup>  | 2.80±.910 <sup>b</sup>  | 2.62±.945 <sup>b</sup>  | 2.58±.967  | 3.177*   | 2.12±.875 <sup>a</sup>  | 2.26±.866 <sup>a</sup>  | 2.55±.967 <sup>b</sup>  | 2.31±.918  | 4.411*  |
| 담배 피지 않음              | 3.44±1.514              | 3.87±1.343              | 3.72±1.429              | 3.67±1.434 | 1.121    | 4.66±.940               | 4.58±.815               | 4.54±.996               | 4.59±.918  | .342    |
| 술 마시지 않음              | 3.26±1.306              | 3.37±1.218              | 3.22±1.298              | 3.28±1.269 | .175     | 3.85±1.178              | 3.75±.954               | 4.16±.951               | 3.92±1.044 | 3.140   |
| 배고프지 않으면 절식           | 2.88±1.043 <sup>a</sup> | 3.65±.948 <sup>b</sup>  | 3.46±.973 <sup>b</sup>  | 3.32±1.037 | 8.028*** | 3.24±1.018              | 3.05±.998               | 2.92±.933               | 3.07±.988  | 2.029   |
| 감정변화 시 절식             | 3.42±1.341              | 3.89±1.140              | 3.90±1.035              | 3.73±1.194 | 2.673    | 3.49±1.088 <sup>b</sup> | 3.15±1.05 <sup>ab</sup> | 2.99±1.066 <sup>a</sup> | 3.21±1.084 | 4.210*  |
| 타인권유에 과식 피함           | 3.28±1.161              | 3.65±1.059              | 3.42±1.126              | 3.45±1.121 | 1.347    | 3.35±1.128              | 3.15±.967               | 2.92±.962               | 3.14±1.033 | 3.317   |
| 배고프지 않으면 남긴 것은 먹지 않음  | 2.94±1.077              | 2.80±1.310              | 2.84±1.218              | 2.86±1.196 | .166     | 3.20±1.205              | 3.00±1.167              | 2.99±1.040              | 3.06±1.138 | .835    |
| 저녁에 과식안함              | 3.20±1.212              | 3.46±1.069              | 3.32±1.039              | 3.32±1.108 | .640     | 3.42±1.271              | 3.40±1.037              | 3.19±1.119              | 3.33±1.147 | .903    |
| 식탁에서 식사               | 3.06±1.038              | 2.98±1.000              | 2.98±1.078              | 3.01±1.034 | .099     | 3.00±1.110              | 3.00±1.054              | 2.91±.939               | 2.97±1.033 | .205    |
| 천천히 골고루 섭취, 배부르면 먹지않음 | 2.92±1.066              | 2.83±.851               | 2.76±.916               | 2.84±.947  | .357     | 3.09±.982               | 2.85±.923               | 2.86±.833               | 2.94±.917  | 1.664   |
| 다른 행동을 하며 식사하지 않음     | 2.84±1.017              | 2.85±1.074              | 3.24±1.117              | 2.98±1.079 | 2.254    | 2.92±1.132              | 2.78±.901               | 2.77±.900               | 2.82±.982  | .525    |
| 숙면을 취함                | 3.00±1.050              | 2.93±.904               | 2.66±.982               | 2.86±.987  | 1.676    | 2.80±1.098              | 2.78±.946               | 2.82±1.064              | 2.80±1.034 | .033    |
| 조제커피를 먹지않음            | 3.26±1.291              | 3.67±1.097              | 3.50±1.147              | 3.47±1.187 | 1.486    | 3.64±1.189              | 3.67±1.131              | 3.30±1.190              | 3.53±1.177 | 2.291   |
| 합계                    | 2.94±.433               | 3.05±.303               | 3.02±.343               | 3.00±.366  | 1.288    | 3.14±.522               | 3.04±.432               | 3.05±.424               | 3.07±.462  | 1.019   |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001  
1)M ±SD,

Duncan :

a,b : Means with different superscript letters are significantly different from each other at p < 0.05 by Duncan's multiple range test.

## 2) 지방섭취 빈도

조사대상자의 지방섭취 빈도 분석결과를 표8에 제시하였다. 조사는 총 10문항의 생활습관에 대해 ‘주 5회 이상’ 5점, ‘주 3-4회’ 4점, ‘주 1-2회’ 3점, ‘월 2-3회’ 2점, ‘한 달에 한 번 이하’ 1점의 Likert 5점 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 각 식품에 대한 섭취빈도가 많은 것으로 평가하였다.

분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 하위 식품별 ‘햄버거, 피자, 패스트푸드’, ‘도넛, 머핀, 케이크’의 섭취빈도에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.01$ ), 비교적 BMI가 낮을수록 햄버거, 피자, 패스트푸드나 도넛, 머핀, 케이크의 섭취빈도가 높은 것으로 나타났다.

여자의 경우 하위 식품별 ‘우유, 두유, 유제품’의 섭취빈도에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.01$ ), 비교적 BMI가 높을수록 우유, 두유, 유제품의 섭취빈도가 높은 것으로 나타났다.

Table 8. 지방섭취 빈도

| 구분             | 남자                      |                         |                        |            | t                    | 여자                      |                         |                         |            | t                  |
|----------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------|--------------------|
|                | 체중1군                    | 체중2군                    | 체중3군                   | 전체         |                      | 체중1군                    | 체중2군                    | 체중3군                    | 전체         |                    |
| 햄, 베이컨, 소시지    | 2.68±.935               | 2.54±.780               | 2.30±.995              | 2.51±.919  | 2.227                | 2.11±1.001              | 2.16±.850               | 2.00±.993               | 2.09±.949  | .568               |
| 삼겹살, 갈비        | 2.46±.813               | 2.20±.749               | 2.20±.808              | 2.29±.796  | 1.801                | 2.00±.811               | 1.99±.677               | 2.19±.771               | 2.06±.757  | 1.664              |
| 부침개, 과전, 전 종류  | 2.10±.931               | 1.89±.795               | 1.74±.853              | 1.91±.870  | 2.191                | 1.74±.723               | 1.71±.736               | 1.73±.647               | 1.73±.700  | .036               |
| 치킨 및 튀김 음식     | 2.60±.948               | 2.46±.862               | 2.32±.891              | 2.46±.903  | 1.205                | 2.16±.741               | 2.19±.811               | 2.08±.717               | 2.14±.755  | .422               |
| 우유, 두유, 유제품    | 3.26±1.175              | 3.37±1.142              | 3.56±1.248             | 3.40±1.189 | .812                 | 3.32±1.251 <sup>a</sup> | 3.60±1.06 <sup>ab</sup> | 3.80±1.110 <sup>b</sup> | 3.57±1.156 | 3.191 <sup>*</sup> |
| 햄버거, 피자, 패스트푸드 | 2.58±.971 <sup>b</sup>  | 2.46±.887 <sup>b</sup>  | 1.96±.856 <sup>a</sup> | 2.33±.940  | 6.514 <sup>***</sup> | 2.04±.898               | 1.96±.772               | 1.82±.866               | 1.94±.848  | 1.229              |
| 도넛, 머핀, 케이크    | 2.18±1.082 <sup>b</sup> | 1.89±.948 <sup>ab</sup> | 1.54±.762 <sup>a</sup> | 1.87±.970  | 5.816 <sup>***</sup> | 1.92±.918               | 2.00±.943               | 1.78±.926               | 1.90±.929  | 1.018              |
| 계란             | 2.92±1.140              | 3.20±.980               | 3.28±.858              | 3.13±1.005 | 1.764                | 3.05±1.145              | 3.19±1.089              | 3.05±1.145              | 3.10±1.124 | .365               |
| 라면, 스파게티       | 2.94±1.077              | 2.78±.892               | 2.96±.925              | 2.90±.967  | .474                 | 2.59±.935               | 2.56±.897               | 2.39±.919               | 2.52±.917  | 1.039              |
| 기름진 생선(참치)     | 2.62±1.159              | 2.39±1.000              | 2.16±.955              | 2.39±1.053 | 2.433                | 2.16±1.021              | 2.15±.938               | 2.08±.856               | 2.13±.937  | .161               |
| 합계             | 2.63±.617               | 2.52±.495               | 2.40±.442              | 2.52±.529  | 2.451                | 2.31±.558               | 2.35±.471               | 2.29±.502               | 2.32±.510  | .255               |

<sup>\*</sup>p<.05, <sup>\*\*</sup>p<.01

1)M ±SD,

a,b : Means with different superscript letters are significantly different from each other at p < 0.05 by Duncan's multiple range test.

Duncan :

### 3. 운동습관 행동 조사

다음은 운동습관 행동 조사에 대해 알아보고, 남녀별 BMI에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검정 방법으로는 Duncan test를 실시한 결과이다.

조사대상자의 운동습관 행동 분석결과를 표9에 제시하였다. 먼저 운동습관 행동 조사는 총 12문항의 운동습관 행동에 대해 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘그렇다’ 4 점, ‘보통이다’ 3점, ‘아니다’ 2점, ‘전혀 아니다’ 1점의 Likert 5점 척도로 측정 하였으며, 점수가 높을수록 긍정적인 운동습관 행동을 가진 것으로 평가하였

다.

분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 전반적인 운동습관 행동에 있어서는 체중3군(M=3.19)의 경우 체중2군(M=3.11)이나 체중1군(M=3.16)에 비해 다소 긍정적인 운동습관 행동을 가진 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다( $p>.05$ ). 하위 문항에 있어서는 ‘체중조절, 살빼기, 비만 등에 관한 서적, 신문기사, TV프로그램 등을 관심 있게 본다’에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.01$ ), 비교적 BMI가 높을수록 체중조절, 살빼기, 비만 등에 관한 서적, 신문기사, TV프로그램 등을 관심 있게 보는 것으로 나타났다.

여자의 경우 전반적인 운동습관 행동에 있어서는 체중3군(M=3.04)의 경우 체중2군(M=2.92)이나 체중1군(M=2.86)에 비해 다소 긍정적인 운동습관 행동을 가진 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 하위 문항에 있어서는 ‘체중조절, 살빼기, 비만 등에 관한 서적, 신문기사, TV 프로그램 등을 관심 있게 본다’, ‘단시간의 높은 강도의 운동보다는 낮은 강도로 장시간 운동을 하는 편이다’에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.05$ ), 비교적 BMI가 높을수록 체중조절, 살빼기, 비만 등에 관한 서적, 신문기사, TV프로그램 등을 관심 있게 보거나 단시간의 높은 강도의 운동보다는 낮은 강도로 장시간 운동을 하는 편인 것으로 나타났다.

Table 9. 운동습관 유형

| 구분                            | 남자                      |                          |                         |            | t                   | 여자                      |                         |                        |            | t                     |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|------------|-----------------------|
|                               | 체중1군                    | 체중2군                     | 체중3군                    | 전체         |                     | 체중1군                    | 체중2군                    | 체중3군                   | 전체         |                       |
|                               | M±SD                    | M±SD                     | M±SD                    | M±SD       |                     | M±SD                    | M±SD                    | M±SD                   | M±SD       |                       |
| 규칙적인 운동                       | 3.38±1.028              | 3.28±1.294               | 3.18±1.082              | 3.28±1.131 | .388                | 2.55±1.294              | 2.62±1.036              | 2.59±1.146             | 2.59±1.159 | .054                  |
| 평소에 걷기                        | 3.44±.837               | 3.33±.967                | 3.40±.833               | 3.39±.874  | .206                | 3.16±1.007              | 2.96±.824               | 2.96±.985              | 3.03±.943  | 1.141                 |
| 강도 높은 운동                      | 3.40±1.069              | 3.20±1.240               | 3.12±1.154              | 3.24±1.153 | .785                | 2.35±1.243              | 2.41±1.052              | 2.41±1.109             | 2.39±1.133 | .062                  |
| 활동적인 하루 생활                    | 3.56±1.013              | 3.41±1.066               | 3.54±.885               | 3.51±.984  | .307                | 3.24±.977               | 2.97±.942               | 3.20±.906              | 3.14±.945  | 1.760                 |
| 신체활동을 늘리기 위한 노력               | 3.32±.999               | 3.09±1.029               | 3.44±.993               | 3.29±1.010 | 1.513               | 3.28±1.014              | 3.32±.864               | 3.42±.907              | 3.34±.928  | .427                  |
| 저녁식사 후 가벼운 운동                 | 2.76±.981               | 2.46±.862                | 2.80±1.069              | 2.68±.982  | 1.747               | 2.49±1.050              | 2.51±.835               | 2.49±.925              | 2.49±.937  | .011                  |
| 적극적인 집안일                      | 3.14±1.088              | 3.15±.965                | 3.12±1.154              | 3.14±1.068 | .011                | 2.88±1.146              | 2.90±.988               | 3.03±.993              | 2.94±1.043 | .427                  |
| 운동에 관련된 취미                    | 3.56±1.013              | 3.72±1.186               | 3.82±.962               | 3.70±1.053 | .770                | 3.03±1.146              | 3.33±1.001              | 3.24±1.108             | 3.20±1.090 | 1.507                 |
| 주기적인 체중 측정                    | 3.12±1.154              | 2.93±1.181               | 2.96±1.106              | 3.01±1.142 | .376                | 2.99±1.340              | 3.10±1.043              | 3.35±1.026             | 3.14±1.151 | 1.975                 |
| 체중조절과 관련된 서적, 기사, TV 등에 관심    | 2.64±1.045 <sup>a</sup> | 3.13±1.046 <sup>ab</sup> | 3.30±1.129 <sup>b</sup> | 3.02±1.105 | 5.063 <sup>**</sup> | 3.04±1.221 <sup>a</sup> | 3.42±.985 <sup>ab</sup> | 3.85±.961 <sup>b</sup> | 3.44±1.109 | 10.784 <sup>***</sup> |
| 아침, 저녁으로 혈액순환을 위한 스트레칭 및 맨손체조 | 2.62±.987               | 2.93±1.083               | 2.90±1.035              | 2.82±1.037 | 1.365               | 2.65±1.276              | 2.75±.894               | 2.85±.946              | 2.75±1.052 | .686                  |
| 낮은 강도의 장시간 운동                 | 2.94±1.018              | 2.67±1.034               | 2.66±.982               | 2.76±1.012 | 1.204               | 2.70±1.030 <sup>a</sup> | 2.70±1.037 <sup>a</sup> | 3.09±.939 <sup>b</sup> | 2.83±1.015 | 3.799 <sup>*</sup>    |
| 합계                            | 3.16±.634               | 3.11±.677                | 3.19±.584               | 3.15±.628  | .185                | 2.86±.792               | 2.92±.503               | 3.04±.601              | 2.94±.645  | 1.473                 |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Duncan :

1)M ±SD,

a,b : Means with different superscript letters are significantly different from each other at p < 0.05 by Duncan's multiple range test.

## 4 과거의 체형관리 방법

다음은 과거의 체형관리 방법에 대해 알아보고, 남녀별 BMI에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과이다.

### 1) 과거 체형관리의 유무

조사대상자의 과거 체형관리 경험 분석결과를 표 10에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 95명(65.1%)이 과거 체형관리 경험이 있는 것으로 나타났고, 51명(34.9%)은 체형관리 경험이 없는 것으로 나타났다. 남자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .05$ ), 비교적 BMI가 높을수록 과거 체형관리 경험이 많은 것으로 나타났다.

여자의 경우 162명(73.3%)이 과거 체형관리 경험이 있는 것으로 나타났고, 59명(26.7%)은 체형관리 경험이 없는 것으로 나타났다. 여자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .05$ ), 비교적 BMI가 높을수록 과거 체형관리 경험이 많은 것으로 나타났다.

Table 10. 과거 체형관리 경험의 유무

| 구분  | 남자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)   | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)     |
|-----|-----------|-----------|-----------|------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|
|     | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                   | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                     |
|     | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                   | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                     |
| 그렇다 | 25(50.0)  | 32(69.6)  | 38(76.0)  | 95(65.1)   | 8.033*<br>(0.018) | 43(58.1)  | 56(76.7)  | 63(85.1)  | 162(73.3)  | 14.458**<br>(0.001) |
| 아니다 | 25(50.0)  | 14(30.4)  | 12(24.0)  | 51(34.9)   |                   | 31(41.9)  | 17(23.3)  | 11(14.9)  | 59(26.7)   |                     |
| 합계  | 50(100.0) | 46(100.0) | 50(100.0) | 146(100.0) |                   | 74(100.0) | 73(100.0) | 74(100.0) | 221(100.0) |                     |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

## 2) 과거 체형관리 방법

과거 체형관리 경험이 있는 257명을 대상으로 과거 체형관리 방법을 분석한 결과를 표 11에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남,녀 모두 ‘식이요법+운동요법’이 55명(57.9%),95명(58.6%)으로 가장 높게 나타났고, ‘운동요법’, ‘식이요법’, ‘비만관리실’ 순으로 나타나 대체적으로 식이요법+운동요법을 통해 체형관리를 한 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 11. 과거 체형관리 방법

| 구분     | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)  | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)   |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------------|
|        | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                  | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                   |
|        | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                  | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                   |
| 식이     | 1(4.0)    | 2(6.3)    | 4(10.5)   | 7(7.4)    |                  | 4(9.3)    | 11(19.6)  | 10(15.9)  | 25(15.4)   |                   |
| 운동     | 5(20.0)   | 9(28.1)   | 16(42.1)  | 30(31.6)  |                  | 12(27.9)  | 10(17.9)  | 6(9.5)    | 28(17.3)   |                   |
| 식이+ 운동 | 17(68.0)  | 20(62.5)  | 18(47.4)  | 55(57.9)  | 8.939<br>(0.347) | 24(55.8)  | 32(57.1)  | 39(61.9)  | 95(58.6)   | 13.381<br>(0.203) |
| 비만관리실  | 1(4.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 1(1.1)    |                  | 2(4.7)    | 2(3.6)    | 3(4.8)    | 7(4.3)     |                   |
| 약물     | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    |                  | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 4(6.3)    | 4(2.5)     |                   |
| 기타     | 1(4.0)    | 1(3.1)    | 0(0.0)    | 2(2.1)    |                  | 1(2.3)    | 1(1.8)    | 1(1.6)    | 3(1.9)     |                   |
| 합계     | 25(100.0) | 32(100.0) | 38(100.0) | 95(100.0) |                  | 43(100.0) | 56(100.0) | 63(100.0) | 162(100.0) |                   |

## 3) 식이요법을 통한 과거 체형관리 방법

### 3-1) 과거 체형관리 방법으로 식이요법 선택시 사용방법

과거 식이요법을 통한 체형관리 경험이 있는 182명을 대상으로 사용방법을 분석결과를 표 12에 제시 하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남,녀 모두의 경우 ‘절식(음식의 양 줄이기)’가 36명(58.1%), 93명(77.5%)으로 가장 높게 나

타나 대체적으로 절식을 통해 체형관리를 한 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다

Table 12. 과거 체형관리 방법으로 식이요법 선택시 사용방법

| 구분     | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p) | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)   |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------------|
|        | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                 | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                   |
|        | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                 | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                   |
| 절식     | 7(38.9)   | 15(68.2)  | 14(63.6)  | 36(58.1)  |                 | 25(89.3)  | 33(76.7)  | 35(71.4)  | 93(77.5)   |                   |
| 단식     | 4(22.2)   | 3(13.6)   | 2(9.1)    | 9(14.5)   | 7.2890<br>.506  | 0(0.0)    | 3(7.0)    | 1(2.0)    | 4(3.3)     | 10.489<br>(0.232) |
| 원 푸드   | 1(5.6)    | 0(0.0)    | 1(4.5)    | 2(3.2)    |                 | 0(0.0)    | 3(7.0)    | 2(4.1)    | 5(4.2)     |                   |
| 단백질    | 3(16.7)   | 1(4.5)    | 4(18.2)   | 8(12.9)   |                 | 3(10.7)   | 2(4.7)    | 6(12.2)   | 11(9.2)    |                   |
| 체중조절음식 | 3(16.7)   | 3(13.6)   | 1(4.5)    | 7(11.3)   |                 | 0(0.0)    | 2(4.7)    | 5(10.2)   | 7(5.8)     |                   |
| 합계     | 18(100.0) | 22(100.0) | 22(100.0) | 62(100.0) |                 | 28(100.0) | 43(100.0) | 49(100.0) | 120(100.0) |                   |

### 3-2) 과거 식이요법 시행시 목표체중 도달여부

과거 식이요법을 통한 체형관리 경험이 있는 182명을 대상으로 목표체중 도달여부를 분석결과를 표 13에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 47명(75.8%)이 목표체중만큼 감량한 것으로 나타났고, 15명(24.2%)은 목표체중만큼 감량을 하지 못한 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 53명(44.2%)이 목표체중만큼 감량한 것으로 나타났고, 67명(55.8%)은 목표체중만큼 감량을 하지 못한 것으로 나타났다. 여자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .01$ ), 체중1군의 경우 71.4%가 목표체중만큼 감량한 것으로 나타났으나 체중2군의 경우 65.1%, 체중3군의 경우 63.3%가 목표체중만큼 감량하지 못한 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

Table 13. 과거 식이요법 시행으로 인한 목표체중 도달여부

| 구분           | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p) | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)     |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|
|              | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                 | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                     |
|              | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                 | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                     |
| 목표체중만큼 감량    | 14(77.8)  | 16(72.7)  | 17(77.3)  | 47(75.8)  | .178<br>(0.915) | 20(71.4)  | 15(34.9)  | 18(36.7)  | 53(44.2)   | 11.039**<br>(0.004) |
| 목표체중만큼 감량 못함 | 4(22.2)   | 6(27.3)   | 5(22.7)   | 15(24.2)  |                 | 8(28.6)   | 28(65.1)  | 31(63.3)  | 67(55.8)   |                     |
| 합계           | 18(100.0) | 22(100.0) | 22(100.0) | 62(100.0) |                 | 28(100.0) | 43(100.0) | 49(100.0) | 120(100.0) |                     |

\*\*p<.01

### 2-3) 과거 식이요법 시행 시 감량체중

과거 식이요법을 통한 체형관리 경험이 있는 182명을 대상으로 체중감량한 양을 분석한 결과를 표 14에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 '1-2kg' 1명(1.6%), '2-3kg' 9명(14.5%), '3-4kg' 15명(24.2%), '4-5kg' 8명(12.9%), '5-8kg' 9명(14.5%), '8-10kg' 8명(12.9%), '10kg 이상' 2명(3.2%), '15kg 이상' 6명(9.7%), '20kg 이상' 4명(6.5%)으로 나타나 대체적으로 3-4kg 정도 감량한 대상자가 가장 많은 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 '1-2kg' 22명(18.3%), '2-3kg' 19명(15.8%), '3-4kg' 32명(26.7%), '4-5kg' 12명(10.0%), '5-8kg' 12명(10.0%), '8-10kg' 11명(9.2%), '10kg 이상' 10명(8.3%), '15kg 이상' 2명(1.7%)으로 나타나 대체적으로 3-4kg 정도 감량한 대상자가 가장 많은 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 14. 과거 식이요법 시행으로 체중감량한 양

| 구분      | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)   | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)   |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------------|
|         | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                   | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                   |
|         | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                   | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                   |
| 1-2kg   | 0(0.0)    | 1(4.5)    | 0(0.0)    | 1(1.6)    | 19.292<br>(0.254) | 6(21.4)   | 12(27.9)  | 4(8.2)    | 22(18.3)   | 12.795<br>(0.543) |
| 2-3kg   | 2(11.1)   | 3(13.6)   | 4(18.2)   | 9(14.5)   |                   | 4(14.3)   | 8(18.6)   | 7(14.3)   | 19(15.8)   |                   |
| 3-4kg   | 8(44.4)   | 5(22.7)   | 2(9.1)    | 15(24.2)  |                   | 7(25.0)   | 11(25.6)  | 14(28.6)  | 32(26.7)   |                   |
| 4-5kg   | 1(5.6)    | 3(13.6)   | 4(18.2)   | 8(12.9)   |                   | 2(7.1)    | 5(11.6)   | 5(10.2)   | 12(10.0)   |                   |
| 5-8kg   | 4(22.2)   | 4(18.2)   | 1(4.5)    | 9(14.5)   |                   | 2(7.1)    | 2(4.7)    | 8(16.3)   | 12(10.0)   |                   |
| 8-10kg  | 0(0.0)    | 4(18.2)   | 4(18.2)   | 8(12.9)   |                   | 4(14.3)   | 2(4.7)    | 5(10.2)   | 11(9.2)    |                   |
| 10kg 이상 | 0(0.0)    | 1(4.5)    | 1(4.5)    | 2(3.2)    |                   | 2(7.1)    | 3(7.0)    | 5(10.2)   | 10(8.3)    |                   |
| 15kg 이상 | 2(11.1)   | 0(0.0)    | 4(18.2)   | 6(9.7)    |                   | 1(3.6)    | 0(0.0)    | 1(2.0)    | 2(1.7)     |                   |
| 20kg 이상 | 1(5.6)    | 1(4.5)    | 2(9.1)    | 4(6.5)    |                   | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)     |                   |
| 합계      | 18(100.0) | 22(100.0) | 22(100.0) | 62(100.0) |                   | 28(100.0) | 43(100.0) | 49(100.0) | 120(100.0) |                   |

### 3-5) 과거 식이요법 시행으로 체중감량 효과

과거 식이요법을 통한 체형관리 경험이 있는 182명을 대상으로 체중감량 효과 보기까지의 기간 분석결과를 표 15에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘1-3일’ 9명(14.5%), ‘3일-1주일 이내’ 12명(19.4%), ‘1주일-2주일 이내’ 14명(22.6%), ‘2주일-3주일 이내’ 9명(14.5%), ‘3주일-한 달 이내’ 5명(8.1%), ‘한 달-두 달 이내’ 7명(11.3%), ‘두 달-세 달 이내’ 5명(8.1%), ‘세 달 이상’ 1명(1.6%)으로 나타나 대체적으로 1주일에서 2주일 이내에 효과를 본 대상자가 가장 많은 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 ‘1-3일’ 7명(5.8%), ‘3일-1주일 이내’ 13명(10.8%), ‘1주일-2주일

이내' 19명(15.8%), '2주일-3주일 이내' 22명(18.3%), '3주일-한 달 이내' 22명(18.3%), '한 달-두 달 이내' 18명(15.0%), '두 달-세 달 이내' 7명(5.8%), '세 달 이상' 12명(10.0%)으로 나타나 대체적으로 2주일에서 3주일 이내, 3주일에서 한 달 이내에 효과를 본 대상자가 가장 많은 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 15. 과거 식이요법 시행으로 체중감량 효과 보기까지 기간

| 구분         | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)   | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)  |
|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------|
|            | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                   | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                  |
|            | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                   | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                  |
| 1일-3일      | 3(16.7)   | 4(18.2)   | 2(9.1)    | 9(14.5)   |                   | 1(3.6)    | 5(11.6)   | 1(2.0)    | 7(5.8)     |                  |
| 3일-1주일 이내  | 3(16.7)   | 5(22.7)   | 4(18.2)   | 12(19.4)  |                   | 3(10.7)   | 6(14.0)   | 4(8.2)    | 13(10.8)   |                  |
| 1주일-2주일 이내 | 8(44.4)   | 2(9.1)    | 4(18.2)   | 14(22.6)  |                   | 4(14.3)   | 5(11.6)   | 10(20.4)  | 19(15.8)   |                  |
| 2주일-3주일 이내 | 2(11.1)   | 1(4.5)    | 6(27.3)   | 9(14.5)   | 20.847<br>(0.106) | 6(21.4)   | 6(14.0)   | 10(20.4)  | 22(18.3)   | 7.698<br>(0.904) |
| 3주일-한 달 이내 | 0(0.0)    | 4(18.2)   | 1(4.5)    | 5(8.1)    |                   | 6(21.4)   | 7(16.3)   | 9(18.4)   | 22(18.3)   |                  |
| 한 달-두 달 이내 | 0(0.0)    | 4(18.2)   | 3(13.6)   | 7(11.3)   |                   | 3(10.7)   | 7(16.3)   | 8(16.3)   | 18(15.0)   |                  |
| 두 달-세 달 이내 | 2(11.1)   | 1(4.5)    | 2(9.1)    | 5(8.1)    |                   | 2(7.1)    | 2(4.7)    | 3(6.1)    | 7(5.8)     |                  |
| 세 달 이상     | 0(0.0)    | 1(4.5)    | 0(0.0)    | 1(1.6)    |                   | 3(10.7)   | 5(11.6)   | 4(8.2)    | 12(10.0)   |                  |
| 합계         | 18(100.0) | 22(100.0) | 22(100.0) | 62(100.0) |                   | 28(100.0) | 43(100.0) | 49(100.0) | 120(100.0) |                  |

### 3-6) 과거 식이요법 후 체중감량 유지기간

과거 식이요법을 통한 체형관리 경험이 있는 182명을 대상으로 체중감량 유지기간을 분석결과를 표 16에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘3-4일’ 7명(11.3%), ‘1주일 이내’ 2명(3.2%), ‘1주일-2주일 이내’ 13명(21.0%), ‘2주일-3주일 이내’ 5명(8.1%), ‘3주일-한 달 이내’ 3명(4.8%), ‘한 달-두 달 이내’ 9명(14.5%), ‘두 달-세 달 이내’ 5명(8.1%), ‘세 달-네 달 이내’ 1명(1.6%), ‘6개월 이상 유지’ 5명(8.1%), ‘1년 이상 유지’ 12명(19.4%)으로 나타나 대체적으로 1주일에서 2주일 이내에 체중감량을 유지한 대상자가 가장 많은 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 ‘3-4일’ 4명(3.3%), ‘1주일 이내’ 7명(5.8%), ‘1주일-2주일 이내’ 9명(7.5%), ‘2주일-3주일 이내’ 12명(10.0%), ‘3주일-한 달 이내’ 12(10.0%), ‘한 달-두 달 이내’ 14명(11.7%), ‘두 달-세 달 이내’ 16명(13.3%), ‘세 달-네 달 이내’ 14명(11.7%), ‘6개월 이상 유지’ 13명(10.8%), ‘1년 이상 유지’ 19명(15.8%)으로 나타나 대체적으로 1년 이상 체중감량을 유지한 대상자가 가장 많은 것으로 나타났다. 여자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나났으며, 체중1군의 경우 각 28.6%가 6개월 이상이나 1년 이상 유지한 것으로 나타난 반면 체중2군의 경우 두 달-세 달 이내 정도, 체중3군의 경우 세 달-네 달 이내 정도 유지한 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

**Table 16. 과거 식이요법 후 체중감량 유지기간**

| 구분         | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)   | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)      |
|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------------|
|            | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                   | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                      |
|            | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                   | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                      |
| 3-4일       | 4(22.2)   | 1(4.5)    | 2(9.1)    | 7(11.3)   |                   | 3(10.7)   | 1(2.3)    | 0(0.0)    | 4(3.3)     |                      |
| 1주일 이내     | 1(5.6)    | 1(4.5)    | 0(0.0)    | 2(3.2)    |                   | 1(3.6)    | 5(11.6)   | 1(2.0)    | 7(5.8)     |                      |
| 1주일-2주일 이내 | 3(16.7)   | 6(27.3)   | 4(18.2)   | 13(21.0)  |                   | 3(10.7)   | 2(4.7)    | 4(8.2)    | 9(7.5)     |                      |
| 2주일-3주일 이내 | 1(5.6)    | 1(4.5)    | 3(13.6)   | 5(8.1)    |                   | 3(10.7)   | 6(14.0)   | 3(6.1)    | 12(10.0)   |                      |
| 3주일-한 달 이내 | 1(5.6)    | 0(0.0)    | 2(9.1)    | 3(4.8)    |                   | 0(0.0)    | 7(16.3)   | 5(10.2)   | 12(10.0)   |                      |
| 한 달-두 달 이내 | 3(16.7)   | 5(22.7)   | 1(4.5)    | 9(14.5)   | 14.045<br>(0.726) | 1(3.6)    | 6(14.0)   | 7(14.3)   | 14(11.7)   | 47.107***<br>(0.000) |
| 두 달-세 달 이내 | 1(5.6)    | 2(9.1)    | 2(9.1)    | 5(8.1)    |                   | 0(0.0)    | 8(18.6)   | 8(16.3)   | 16(13.3)   |                      |
| 세 달-네 달 이내 | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 1(4.5)    | 1(1.6)    |                   | 1(3.6)    | 2(4.7)    | 11(22.4)  | 14(11.7)   |                      |
| 6개월 이상 유지  | 1(5.6)    | 1(4.5)    | 3(13.6)   | 5(8.1)    |                   | 8(28.6)   | 2(4.7)    | 3(6.1)    | 13(10.8)   |                      |
| 1년 이상 유지   | 3(16.7)   | 5(22.7)   | 4(18.2)   | 12(19.4)  |                   | 8(28.6)   | 4(9.3)    | 7(14.3)   | 19(15.8)   |                      |
| 합계         | 18(100.0) | 22(100.0) | 22(100.0) | 62(100.0) |                   | 28(100.0) | 43(100.0) | 49(100.0) | 120(100.0) |                      |

\*\*\*p<.001

### 3-8) 과거 경험상 체중조절에 대한 식이요법의 효과여부

과거 식이요법을 통한 체형관리 경험이 있는 182명을 대상으로 체중조절에 대한 식이요법의 효과여부 분석결과를 표 17에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 48명(77.4%),여자의 경우 90명(75.0%)이 효과적이라고 생각하는 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 17. 과거 경험상 체중조절에 대한 식이요법의 효과여부

| 구분             | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)  | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p) |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------------|
|                | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                  | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                 |
|                | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                  | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                 |
| 효과적이라 생각함      | 13(72.2)  | 16(72.7)  | 19(86.4)  | 48(77.4)  | 1.562<br>(0.458) | 20(71.4)  | 31(72.1)  | 39(79.6)  | 90(75.0)   | .935<br>(0.626) |
| 효과적이지 못하다고 생각함 | 5(27.8)   | 6(27.3)   | 3(13.6)   | 14(22.6)  |                  | 8(28.6)   | 12(27.9)  | 10(20.4)  | 30(25.0)   |                 |
| 합계             | 18(100.0) | 22(100.0) | 22(100.0) | 62(100.0) |                  | 28(100.0) | 43(100.0) | 49(100.0) | 120(100.0) |                 |

### 3-9) 과거 식이요법이 효과적이지 못한 이유

과거 식이요법이 효과적이지 못하다고 생각한 44명을 대상으로 효과적이지 못한 이유를 분석한 결과를 표 18에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘단기간에 효과가 적다’가 6명(42.9%)으로 가장 높게 나타났고, ‘귀찮아서 일일이 식습관 관리를 하지 않는다’ 5명(35.7%), ‘체질상의 문제를 식이요법이 개선해 줄 수는 없다고 생각한다’ 2명(14.3%)순으로 나타나 대체적으로 단기간에 효과가 적어서 효과적이지 못하다고 생각하는 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 ‘맛있는 음식의 유혹을 참아내기가 힘들다’가 11명(36.7%)으로 가장 높게 나타났고, ‘귀찮아서 일일이 식습관 관리를 하지 않는다’ 10명(33.3%), ‘체질상의 문제를 식이요법이 개선해 줄 수는 없다고 생각한다’ 5명(16.7%), ‘단기간에 효과가 적다’ 2명(6.7%)순으로 나타나 대체적으로 맛있는 음식의 유혹을 참아내기가 힘들어서 효과적이지 못하다고 생각하는 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

**Table 18. 과거 식이요법이 효과적이지 못한 이유**

| 구분                               | 남자       |          |          |           | $\chi^2$<br>(p)  | 여자       |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)  |
|----------------------------------|----------|----------|----------|-----------|------------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------------|
|                                  | 체중1군     | 체중2군     | 체중3군     | 전체        |                  | 체중1군     | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                  |
|                                  | N(%)     | N(%)     | N(%)     | N(%)      |                  | N(%)     | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                  |
| 단기간에 하였다                         | 2(40.0)  | 3(50.0)  | 1(33.3)  | 6(42.9)   |                  | 1(12.5)  | 1(8.3)    | 0(0.0)    | 2(6.7)    |                  |
| 귀찮아서 일일이 식습관 관리를 하지 않는다          | 2(40.0)  | 2(33.3)  | 1(33.3)  | 5(35.7)   |                  | 1(12.5)  | 5(41.7)   | 4(40.0)   | 10(33.3)  |                  |
| 체질상의 문제를 식이요법이 개선해 줄 수는 없다고 생각한다 | 1(20.0)  | 1(16.7)  | 0(0.0)   | 2(14.3)   | 4.418<br>(0.620) | 2(25.0)  | 1(8.3)    | 2(20.0)   | 5(16.7)   | 4.643<br>(0.795) |
| 맛있는 음식의 유혹을 참아내기가 힘들다            | 0(0.0)   | 0(0.0)   | 0(0.0)   | 0(0.0)    |                  | 3(37.5)  | 4(33.3)   | 4(40.0)   | 11(36.7)  |                  |
| 기타                               | 0(0.0)   | 0(0.0)   | 1(33.3)  | 1(7.1)    |                  | 1(12.5)  | 1(8.3)    | 0(0.0)    | 2(6.7)    |                  |
| 합계                               | 5(100.0) | 6(100.0) | 3(100.0) | 14(100.0) |                  | 8(100.0) | 12(100.0) | 10(100.0) | 30(100.0) |                  |

#### 4) 운동요법을 통한 과거 체형관리 방법

##### 4-1) 과거 체형관리 방법으로 운동요법 선택한 경우 운동방법

과거 운동요법을 통한 체형관리 경험이 있는 208명을 대상으로 운동요법 시행시 선택한 운동을 분석한 결과를 표 19에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘조깅’이 30명(35.3%)으로 가장 높게 나타났고, ‘헬스장’ 28명(32.9%), ‘줄넘기’ 11명(12.9%), ‘걷기’ 7명(8.2%), ‘댄스학원’ 1명(1.2%)순으로 나타나 대체적으로 조깅이나 헬스장을 선택한 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 ‘헬스장’이 38명(30.9%)으로 가장 높게 나타났고, ‘걷기’ 30명(24.4%), ‘줄넘기’ 16명(13.0%), ‘요가’ 13명(10.6%), ‘조깅’ 11명(8.9%), ‘댄스학원’ 4명(3.3%), ‘에어로빅’ 3명(2.4%)순으로 나타나 대체적으로 헬스장이나 걷

기를 선택한 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 19. 과거 체형관리 방법으로 운동요법 선택한 경우 운동방법

| 구분   | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)   | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)  |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------|
|      | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                   | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                  |
|      | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                   | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                  |
| 조깅   | 12(54.5)  | 6(20.7)   | 12(35.3)  | 30(35.3)  |                   | 4(11.1)   | 3(7.1)    | 4(8.9)    | 11(8.9)    |                  |
| 걷기   | 2(9.1)    | 3(10.3)   | 2(5.9)    | 7(8.2)    |                   | 9(25.0)   | 12(28.6)  | 9(20.0)   | 30(24.4)   |                  |
| 줄넘기  | 2(9.1)    | 3(10.3)   | 6(17.6)   | 11(12.9)  |                   | 4(11.1)   | 5(11.9)   | 7(15.6)   | 16(13.0)   |                  |
| 헬스장  | 5(22.7)   | 11(37.9)  | 12(35.3)  | 28(32.9)  | 15.729<br>(0.108) | 8(22.2)   | 15(35.7)  | 15(33.3)  | 38(30.9)   | 9.320<br>(0.810) |
| 요가   | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    |                   | 7(19.4)   | 2(4.8)    | 4(8.9)    | 13(10.6)   |                  |
| 에어로빅 | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    |                   | 0(0.0)    | 1(2.4)    | 2(4.4)    | 3(2.4)     |                  |
| 댄스학원 | 1(4.5)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 1(1.2)    |                   | 2(5.6)    | 1(2.4)    | 1(2.2)    | 4(3.3)     |                  |
| 기타   | 0(0.0)    | 6(20.7)   | 2(5.9)    | 8(9.4)    |                   | 2(5.6)    | 3(7.1)    | 3(6.7)    | 8(6.5)     |                  |
| 합계   | 22(100.0) | 29(100.0) | 34(100.0) | 85(100.0) |                   | 36(100.0) | 42(100.0) | 45(100.0) | 123(100.0) |                  |

#### 4-2) 과거 운동요법 시행으로 인한 목표체중 도달여부

과거 운동요법을 통한 체형관리 경험이 있는 208명을 대상으로 목표체중 도달여부를 분석한 결과를 표20에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 59명(69.4%)이 목표체중만큼 감량한 것으로 나타났고, 26명(30.6%)은 목표체중만큼 감량을 하지 못한 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 54명(43.9%)이 목표체중만큼 감량한 것으로 나타났고, 69명(56.1%)은 목표체중만큼 감량을 하지 못한 것으로 나타났으며, BMI에 따라

서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 20. 과거 운동요법 시행으로 인한 목표체중 도달여부

| 구분           | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p) | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)  |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------|
|              | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                 | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                  |
|              | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                 | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                  |
| 목표체중만큼 감량    | 16(72.7)  | 20(69.0)  | 23(67.6)  | 59(69.4)  | .166<br>(0.920) | 19(52.8)  | 14(33.3)  | 21(46.7)  | 54(43.9)   | 3.196<br>(0.202) |
| 목표체중만큼 감량 못함 | 6(27.3)   | 9(31.0)   | 11(32.4)  | 26(30.6)  |                 | 17(47.2)  | 28(66.7)  | 24(53.3)  | 69(56.1)   |                  |
| 합계           | 22(100.0) | 29(100.0) | 34(100.0) | 85(100.0) |                 | 36(100.0) | 42(100.0) | 45(100.0) | 123(100.0) |                  |

#### 4-3) 과거 운동요법 시행으로 체중감량한 양

과거 운동요법을 통한 체형관리 경험이 있는 208명을 대상으로 체중감량한 양을 분석한 결과를 표 21에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘1-2kg’ 6명(7.1%), ‘2-3kg’ 19명(22.4%), ‘3-4kg’ 19명(22.4%), ‘4-5kg’ 12명(14.1%), ‘5-8kg’ 13명(15.3%), ‘8-10kg’ 9명(10.6%), ‘10kg 이상’ 3명(3.5%), ‘15kg 이상’ 1명(1.2%), ‘20kg 이상’ 3명(3.5%)으로 나타나 대체적으로 2-3kg 내지 3-4kg 정도 감량한 대상자가 가장 많은 것으로 나타났다. 남자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 체중1군이나 체중2군의 경우 3-4kg 정도 감량한 것으로 나타났으나 체중3군의 경우 2-3kg 내지 4-5kg 정도 감량한 것으로 나타나 차이를 보였다.

여자의 경우 ‘1-2kg’ 31명(25.2%), ‘2-3kg’ 24명(19.5%), ‘3-4kg’ 21명(17.1%), ‘4-5kg’ 10명(8.1%), ‘5-8kg’ 14명(11.4%), ‘8-10kg’ 12명(9.8%), ‘10kg 이상’ 10명(8.1%), ‘15kg 이상’ 1명(0.8%)으로 나타나 대체적으로 1-2kg 정도 감량한 대상자가 가장 많은 것으로 나타났다. 여자의 BMI에 따라서는 통계적으

로 유의한 차이가 나타났으며( $p<0.5$ ), 체중1군의 경우 1-2kg 내지 3-4kg 정도 감량한 것으로 나타났으나 체중2군의 경우 1-2kg 정도, 체중3군의 경우 3-4kg 내지 5-8kg 정도 감량한 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

Table 21. 과거 운동요법 시행으로 체중감량한 양

| 구분      | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)    | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)     |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|
|         | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                    | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                     |
|         | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                    | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                     |
| 1-2kg   | 5(22.7)   | 0(0.0)    | 1(2.9)    | 6(7.1)    |                    | 10(27.8)  | 19(45.2)  | 2(4.4)    | 31(25.2)   |                     |
| 2-3kg   | 4(18.2)   | 7(24.1)   | 8(23.5)   | 19(22.4)  |                    | 5(13.9)   | 10(23.8)  | 9(20.0)   | 24(19.5)   |                     |
| 3-4kg   | 8(36.4)   | 8(27.6)   | 3(8.8)    | 19(22.4)  |                    | 10(27.8)  | 3(7.1)    | 8(17.8)   | 21(17.1)   |                     |
| 4-5kg   | 0(0.0)    | 4(13.8)   | 8(23.5)   | 12(14.1)  | 29.828*<br>(0.019) | 0(0.0)    | 4(9.5)    | 6(13.3)   | 10(8.1)    | 33.982**<br>(0.002) |
| 5-8kg   | 3(13.6)   | 6(20.7)   | 4(11.8)   | 13(15.3)  |                    | 4(11.1)   | 2(4.8)    | 8(17.8)   | 14(11.4)   |                     |
| 8-10kg  | 0(0.0)    | 4(13.8)   | 5(14.7)   | 9(10.6)   |                    | 5(13.9)   | 2(4.8)    | 5(11.1)   | 12(9.8)    |                     |
| 10kg 이상 | 1(4.5)    | 0(0.0)    | 2(5.9)    | 3(3.5)    |                    | 2(5.6)    | 2(4.8)    | 6(13.3)   | 10(8.1)    |                     |
| 15kg 이상 | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 1(2.9)    | 1(1.2)    |                    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 1(2.2)    | 1(0.8)     |                     |
| 20kg 이상 | 1(4.5)    | 0(0.0)    | 2(5.9)    | 3(3.5)    |                    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 0(0.0)     |                     |
| 합계      | 22(100.0) | 29(100.0) | 34(100.0) | 85(100.0) |                    | 36(100.0) | 42(100.0) | 45(100.0) | 123(100.0) |                     |

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

#### 4-5) 과거 운동요법 통한 체중감량 효과

과거 운동요법을 통한 체형관리 경험이 있는 208명을 대상으로 체중감량 효과 보기까지의 기간 분석결과를 표 22에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 '1-3일' 12명(14.1%), '3일-1주일 이내' 14명(16.5%), '1주일-2주일 이내' 18명(21.2%), '2주일-3주일 이내' 13명(15.3%), '3주일-한 달 이내' 12명(14.1%), '한 달-두 달 이내' 6명(7.1%), '두 달-세 달 이내' 8명

(9.4%), ‘세 달 이상’ 2명(2.4%)으로 나타나 대체적으로 1주일에서 2주일 이내에 효과를 본 대상자가 가장 많은 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 ‘1-3일’ 6명(4.9%), ‘3일-1주일 이내’ 16명(13.0%), ‘1주일-2주일 이내’ 18명(14.6%), ‘2주일-3주일 이내’ 18명(14.6%), ‘3주일-한 달 이내’ 19명(15.4%), ‘한 달-두 달 이내’ 24명(19.5%), ‘두 달-세 달 이내’ 10명(8.1%), ‘세 달 이상’ 12명(9.8%)으로 나타나 대체적으로 3주일에서 한 달 이내에 효과를 본 대상자가 가장 많은 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 22. 과거 운동요법 통한 체중감량 효과

| 구분         | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)  | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)  |
|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------|
|            | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                  | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                  |
|            | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                  | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                  |
| 1일-3일      | 5(22.7)   | 4(13.8)   | 3(8.8)    | 12(14.1)  |                  | 3(8.3)    | 1(2.4)    | 2(4.4)    | 6(4.9)     |                  |
| 3일-1주일 이내  | 5(22.7)   | 4(13.8)   | 5(14.7)   | 14(16.5)  |                  | 6(16.7)   | 6(14.3)   | 4(8.9)    | 16(13.0)   |                  |
| 1주일-2주일 이내 | 4(18.2)   | 7(24.1)   | 7(20.6)   | 18(21.2)  |                  | 6(16.7)   | 6(14.3)   | 6(13.3)   | 18(14.6)   |                  |
| 2주일-3주일 이내 | 4(18.2)   | 4(13.8)   | 5(14.7)   | 13(15.3)  | 7.572<br>(0.910) | 5(13.9)   | 5(11.9)   | 8(17.8)   | 18(14.6)   | 6.131<br>(0.963) |
| 3주일-한 달 이내 | 3(13.6)   | 4(13.8)   | 5(14.7)   | 12(14.1)  |                  | 5(13.9)   | 5(11.9)   | 9(20.0)   | 19(15.4)   |                  |
| 한 달-두 달 이내 | 0(0.0)    | 3(10.3)   | 3(8.8)    | 6(7.1)    |                  | 5(13.9)   | 11(26.2)  | 8(17.8)   | 24(19.5)   |                  |
| 두 달-세 달 이내 | 1(4.5)    | 2(6.9)    | 5(14.7)   | 8(9.4)    |                  | 3(8.3)    | 4(9.5)    | 3(6.7)    | 10(8.1)    |                  |
| 세 달 이상     | 0(0.0)    | 1(3.4)    | 1(2.9)    | 2(2.4)    |                  | 3(8.3)    | 4(9.5)    | 5(11.1)   | 12(9.8)    |                  |
| 합계         | 22(100.0) | 29(100.0) | 34(100.0) | 85(100.0) |                  | 36(100.0) | 42(100.0) | 45(100.0) | 123(100.0) |                  |

#### 4-6) 과거 운동요법 후 체중감량 유지기간

과거 운동요법을 통한 체형관리 경험이 있는 208명을 대상으로 체중감량 유지기간을 분석결과를 표 23에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘3-4일’ 9명(10.6%), ‘1주일 이내’ 4명(4.7%), ‘1주일-2주일 이내’ 16명(18.8%), ‘2주일-3주일 이내’ 10명(11.8%), ‘3주일-한 달 이내’ 8명(9.4%), ‘한 달-두 달 이내’ 8명(9.4%), ‘두 달-세 달 이내’ 4명(4.7%), ‘세 달-네 달 이내’ 7명(8.2%), ‘6개월 이상 유지’ 7명(8.2%), ‘1년 이상 유지’ 12명(14.1%)으로 나타나 대체적으로 1주일에서 2주일 이내에 체중감량을 유지한 대상자가 가장 많은 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 ‘3-4일’ 3명(2.4%), ‘1주일 이내’ 10명(8.1%), ‘1주일-2주일 이내’ 10명(8.1%), ‘2주일-3주일 이내’ 7명(5.7%), ‘3주일-한 달 이내’ 10명(8.1%), ‘한 달-두 달 이내’ 23명(18.7%), ‘두 달-세 달 이내’ 11명(8.9%), ‘세 달-네 달 이내’ 13명(10.6%), ‘6개월 이상 유지’ 13명(10.6%), ‘1년 이상 유지’ 23명(18.7%)으로 나타나 대체적으로 한 달에서 2달 이내 또는 1년 이상 체중감량을 유지한 대상자가 가장 많은 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 23. 과거 운동요법 후 체중감량 유지기간

| 구분         | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)   | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)   |
|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------------|
|            | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                   | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                   |
|            | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                   | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                   |
| 3-4일       | 4(18.2)   | 3(10.3)   | 2(5.9)    | 9(10.6)   |                   | 2(5.6)    | 1(2.4)    | 0(0.0)    | 3(2.4)     |                   |
| 1주일 이내     | 1(4.5)    | 3(10.3)   | 0(0.0)    | 4(4.7)    |                   | 2(5.6)    | 6(14.3)   | 2(4.4)    | 10(8.1)    |                   |
| 1주일-2주일 이내 | 7(31.8)   | 5(17.2)   | 4(11.8)   | 16(18.8)  |                   | 4(11.1)   | 2(4.8)    | 4(8.9)    | 10(8.1)    |                   |
| 2주일-3주일 이내 | 1(4.5)    | 2(6.9)    | 7(20.6)   | 10(11.8)  |                   | 4(11.1)   | 2(4.8)    | 1(2.2)    | 7(5.7)     |                   |
| 3주일-한 달 이내 | 1(4.5)    | 2(6.9)    | 5(14.7)   | 8(9.4)    |                   | 1(2.8)    | 6(14.3)   | 3(6.7)    | 10(8.1)    |                   |
| 한 달-두 달 이내 | 4(18.2)   | 2(6.9)    | 2(5.9)    | 8(9.4)    | 25.335<br>(0.116) | 4(11.1)   | 8(19.0)   | 11(24.4)  | 23(18.7)   | 25.752<br>(0.106) |
| 두 달-세 달 이내 | 0(0.0)    | 3(10.3)   | 1(2.9)    | 4(4.7)    |                   | 2(5.6)    | 4(9.5)    | 5(11.1)   | 11(8.9)    |                   |
| 세 달-네 달 이내 | 0(0.0)    | 3(10.3)   | 4(11.8)   | 7(8.2)    |                   | 2(5.6)    | 3(7.1)    | 8(17.8)   | 13(10.6)   |                   |
| 6개월 이상 유지  | 1(4.5)    | 1(3.4)    | 5(14.7)   | 7(8.2)    |                   | 8(22.2)   | 3(7.1)    | 2(4.4)    | 13(10.6)   |                   |
| 1년 이상 유지   | 3(13.6)   | 5(17.2)   | 4(11.8)   | 12(14.1)  |                   | 7(19.4)   | 7(16.7)   | 9(20.0)   | 23(18.7)   |                   |
| 합계         | 22(100.0) | 29(100.0) | 34(100.0) | 85(100.0) |                   | 36(100.0) | 42(100.0) | 45(100.0) | 123(100.0) |                   |

#### 4-7) 과거 운동요법으로 체중감량 후 요요현상 경험시 감량된 체중 유지기간

운동요법으로 체중감량 후 요요현상 경험을 한 181명을 대상으로 감량된 체중의 유지기간 분석결과를 표 24에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘3-4일’ 15명(20.3%), ‘1주일 이내’ 5명(6.8%), ‘1주일-2주일 이내’ 13명(17.6%), ‘2주일-3주일 이내’ 9명(12.2%), ‘3주일-한 달 이내’ 8명(10.8%), ‘한 달-두 달 이내’ 9명(12.2%), ‘두 달-세 달 이내’ 4명(5.4%), ‘세 달-네 달 이내’ 1명(1.4%), ‘6개월 이상 유지’ 5명(6.8%), ‘1년 이상 유지’ 5명(6.8%)으로 나타나 대체적으로 1주일에서 2주일 정도에 체중감량을 유지한 대상자가 가

장 많은 것으로 나타났다. 남자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .05$ ), 체중1군의 경우 3-4일 정도 유지한 것으로 나타났으나 체중2군의 경우 3-4일 또는 1-2주일 이내 정도, 체중3군의 경우 2-3주일 이내 정도 유지한 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

여자의 경우 '3-4일' 9명(8.4%), '1주일 이내' 4명(3.7%), '1주일-2주일 이내' 11명(10.3%), '2주일-3주일 이내' 9명(8.4%), '3주일-한 달 이내' 13명(12.1%), '한 달-두 달 이내' 12명(11.2%), '두 달-세 달 이내' 15명(4.0%), '세 달-네 달 이내' 9명(8.4%), '6개월 이상 유지' 9명(8.4%), '1년 이상 유지' 16명(15.0%)으로 나타나 대체적으로 두 달에서 세 달 정도에 체중감량을 유지한 대상자가 가장 많은 것으로 나타났다. 여자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .01$ ), 체중1군의 경우 3-4일 또는 2주일에서 3주일 이내 정도 유지한 것으로 나타났으나 체중2군의 경우 한 달에서 두 달 이내 정도, 체중3군의 경우 3주일에서 한 달 이내 또는 두 달에서 세 달 이내 정도 유지한 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

Table 24. 과거 운동요법으로 체중감량 후 요요현상 경험시 감량된 체중 유지기간

| 구분         | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)    | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)     |
|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|
|            | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                    | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                     |
|            | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                    | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                     |
| 3-4일       | 6(33.3)   | 6(23.1)   | 3(10.0)   | 15(20.3)  |                    | 6(21.4)   | 1(2.8)    | 2(4.7)    | 9(8.4)     |                     |
| 1주일 이내     | 5(27.8)   | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 5(6.8)    |                    | 0(0.0)    | 4(11.1)   | 0(0.0)    | 4(3.7)     |                     |
| 1주일-2주일 이내 | 2(11.1)   | 6(23.1)   | 5(16.7)   | 13(17.6)  |                    | 3(10.7)   | 3(8.3)    | 5(11.6)   | 11(10.3)   |                     |
| 2주일-3주일 이내 | 2(11.1)   | 1(3.8)    | 6(20.0)   | 9(12.2)   |                    | 6(21.4)   | 1(2.8)    | 2(4.7)    | 9(8.4)     |                     |
| 3주일-한 달 이내 | 0(0.0)    | 3(11.5)   | 5(16.7)   | 8(10.8)   | 30.466*<br>(0.033) | 1(3.6)    | 4(11.1)   | 8(18.6)   | 13(12.1)   | 36.154**<br>(0.007) |
| 한 달-두 달 이내 | 2(11.1)   | 4(15.4)   | 3(10.0)   | 9(12.2)   |                    | 1(3.6)    | 7(19.4)   | 4(9.3)    | 12(11.2)   |                     |
| 두 달-세 달 이내 | 0(0.0)    | 2(7.7)    | 2(6.7)    | 4(5.4)    |                    | 1(3.6)    | 6(16.7)   | 8(18.6)   | 15(14.0)   |                     |
| 세 달-네 달 이내 | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 1(3.3)    | 1(1.4)    |                    | 3(10.7)   | 2(5.6)    | 4(9.3)    | 9(8.4)     |                     |
| 6개월 이상 유지  | 0(0.0)    | 2(7.7)    | 3(10.0)   | 5(6.8)    |                    | 4(14.3)   | 2(5.6)    | 3(7.0)    | 9(8.4)     |                     |
| 1년 이상 유지   | 1(5.6)    | 2(7.7)    | 2(6.7)    | 5(6.8)    |                    | 3(10.7)   | 6(16.7)   | 7(16.3)   | 16(15.0)   |                     |
| 합계         | 18(100.0) | 26(100.0) | 30(100.0) | 74(100.0) |                    | 28(100.0) | 36(100.0) | 43(100.0) | 107(100.0) |                     |

\*p<.05, \*\*p<.01

#### 4-8) 과거 운동요법 후 신체변화

과거 운동요법을 통한 체형관리 경험이 있는 208명을 대상으로 운동요법 후 신체변화 분석결과를 표 25에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘근육량의 증가’가 39명(45.9%)으로 가장 높게 나타났고, ‘체중감량의 효과’ 38명(44.7%), ‘유연성 증가’ 4명(4.7%), ‘성인병 예방’ 2명(2.4%), ‘면역력 증가’ 2명(2.4%)순으로 나타나 대체적으로 근육량 증가 또는 체중감량의 효과가 있는 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 ‘체중감량의 효과’가 74명(60.2%)으로 가장 높게 나타났고, ‘근육

량의 증가' 26명(21.1%), '유연성 증가' 15명(12.2%), '면역력 증가' 6명(4.9%), '성인병 예방' 2명(1.6%)순으로 나타나 대체적으로 체중감량의 효과가 있는 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 25. 과거 운동요법 후 신체변화

| 구분       | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)   | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p)   |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------------|
|          | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                   | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                   |
|          | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                   | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                   |
| 체중감량의 효과 | 7(31.8)   | 11(37.9)  | 20(58.8)  | 38(44.7)  |                   | 21(58.3)  | 23(54.8)  | 30(66.7)  | 74(60.2)   |                   |
| 근육량의 증가  | 13(59.1)  | 16(55.2)  | 10(29.4)  | 39(45.9)  |                   | 5(13.9)   | 14(33.3)  | 7(15.6)   | 26(21.1)   |                   |
| 유연성 증가   | 2(9.1)    | 1(3.4)    | 1(2.9)    | 4(4.7)    | 10.960<br>(0.204) | 8(22.2)   | 1(2.4)    | 6(13.3)   | 15(12.2)   | 13.344<br>(0.101) |
| 성인병 예방   | 0(0.0)    | 0(0.0)    | 2(5.9)    | 2(2.4)    |                   | 0(0.0)    | 1(2.4)    | 1(2.2)    | 2(1.6)     |                   |
| 면역력 증가   | 0(0.0)    | 1(3.4)    | 1(2.9)    | 2(2.4)    |                   | 2(5.6)    | 3(7.1)    | 1(2.2)    | 6(4.9)     |                   |
| 합계       | 22(100.0) | 29(100.0) | 34(100.0) | 85(100.0) |                   | 36(100.0) | 42(100.0) | 45(100.0) | 123(100.0) |                   |

#### 4-9) 과거 경험상 체중조절에 대한 운동요법의 효과여부

과거 운동요법을 통한 체형관리 경험이 있는 208명을 대상으로 체중조절에 대한 운동요법의 효과여부 분석결과를 표 26에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남,녀의 67명(78.8%), 106명(86.2%) 이 효과적이라고 생각하는 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 26. 과거 경험상 체중조절에 대한 운동요법의 효과여부

| 구분             | 남자        |           |           |           | $\chi^2$<br>(p)  | 여자        |           |           |            | $\chi^2$<br>(p) |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------------|
|                | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체        |                  | 체중1군      | 체중2군      | 체중3군      | 전체         |                 |
|                | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)      |                  | N(%)      | N(%)      | N(%)      | N(%)       |                 |
| 효과적이라 생각함      | 16(72.7)  | 21(72.4)  | 30(88.2)  | 67(78.8)  | 3.008<br>(0.222) | 30(83.3)  | 36(85.7)  | 40(88.9)  | 106(86.2)  | .530<br>(0.767) |
| 효과적이지 못하다고 생각함 | 6(27.3)   | 8(27.6)   | 4(11.8)   | 18(21.2)  |                  | 6(16.7)   | 6(14.3)   | 5(11.1)   | 17(13.8)   |                 |
| 합계             | 22(100.0) | 29(100.0) | 34(100.0) | 85(100.0) |                  | 36(100.0) | 42(100.0) | 45(100.0) | 123(100.0) |                 |

#### 4-10) 과거 운동요법이 효과적이지 못한 이유

과거 운동요법이 효과적이지 못하다고 생각한 70명을 대상으로 효과적이지 못한 이유 분석결과를 표 27에 제시하였다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 남자의 경우 ‘시간내기가 어렵다’가 9명(50.0%)으로 가장 높게 나타났고, ‘단기간에 효과가 적다’ 5명(27.8%), ‘체질상의 문제를 식이요법이 개선해 줄 수는 없다고 생각한다’ 2명(11.1%), ‘귀찮다’ 1명(5.6%)순으로 나타나 대체적으로 시간내기가 어려워 효과적이지 못하다고 생각하는 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여자의 경우 ‘단기간에 효과가 적다’가 8명(47.1%)으로 가장 높게 나타났고, ‘시간내기가 어렵다’ 5명(29.4%), ‘귀찮다’ 4명(23.5%)순으로 나타나 대체적으로 단기간에 효과가 적어서 효과적이지 못하다고 생각하는 것으로 나타났으며, BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 27. 과거 운동요법이 효과적이지 못한 이유

| 구분                | 남자       |          |          |           | $\chi^2$<br>(p)  | 여자       |          |          |           | $\chi^2$<br>(p)  |
|-------------------|----------|----------|----------|-----------|------------------|----------|----------|----------|-----------|------------------|
|                   | 체중1군     | 체중2군     | 체중3군     | 전체        |                  | 체중1군     | 체중2군     | 체중3군     | 전체        |                  |
|                   | N(%)     | N(%)     | N(%)     | N(%)      |                  | N(%)     | N(%)     | N(%)     | N(%)      |                  |
| 단기간에 효과가 적다       | 2(33.3)  | 2(25.0)  | 1(25.0)  | 5(27.8)   |                  | 2(33.3)  | 3(50.0)  | 3(60.0)  | 8(47.1)   |                  |
| 시간내기가 어렵다         | 2(33.3)  | 5(62.5)  | 2(50.0)  | 9(50.0)   |                  | 2(33.3)  | 1(16.7)  | 2(40.0)  | 5(29.4)   |                  |
| 체질상 운동으로 살빼기가 어렵다 | 1(16.7)  | 1(12.5)  | 0(0.0)   | 2(11.1)   | 6.808<br>(0.557) | 0(0.0)   | 0(0.0)   | 0(0.0)   | 0(0.0)    | 2.649<br>(0.618) |
| 귀찮다               | 1(16.7)  | 0(0.0)   | 0(0.0)   | 1(5.6)    |                  | 2(33.3)  | 2(33.3)  | 0(0.0)   | 4(23.5)   |                  |
| 기타                | 0(0.0)   | 0(0.0)   | 1(25.0)  | 1(5.6)    |                  | 0(0.0)   | 0(0.0)   | 0(0.0)   | 0(0.0)    |                  |
| 합계                | 6(100.0) | 8(100.0) | 4(100.0) | 18(100.0) |                  | 6(100.0) | 6(100.0) | 5(100.0) | 17(100.0) |                  |

5. 과거의 체중조절 방법이 현재의 체중조절 방법에도 영향을 미치는지 조사한 결과

1)과거 식이요법의 효과여부에 따른 현재 체중조절 방법과 효과 조사.

조사 대상자 중 과거 식이요법을 실시한 대상자의 효과에 따른 현재 체중조절방법을 분석결과를 표 28에 제시하였다. 효과적이었다고 답한 대상자와, 효과적이지 못하다고 답한 대상자 모두 현재 식이요법+운동요법 58.1%, 69.0%으로 체중조절을 하는 것으로 나타났다.

Table 28. 과거 식이요법을 실시한 대상자의 현재 체중조절방법

| 현재 체중조절 방법 | 과거 식이요법 효과 |       |      |       | 전체  |       | $\chi^2$<br>(p) |
|------------|------------|-------|------|-------|-----|-------|-----------------|
|            | 효과적        |       | 비효과적 |       | N   | %     |                 |
|            | N          | %     | N    | %     |     |       |                 |
| 식이요법       | 22         | 21.0  | 5    | 17.2  | 27  | 20.1  | 1.673<br>(.796) |
| 운동요법       | 19         | 18.1  | 4    | 13.8  | 23  | 17.2  |                 |
| 식이요법+운동요법  | 61         | 58.1  | 20   | 69.0  | 81  | 60.4  |                 |
| 비만관리실      | 2          | 1.9   |      |       | 2   | 1.5   |                 |
| 약물 요법      | 1          | 1.0   |      |       | 1   | .7    |                 |
| 합계         | 105        | 100.0 | 29   | 100.0 | 134 | 100.0 |                 |

1) 과거 운동요법의 효과여부에 따른 현재 체중조절 방법과 효과 조사.

조사대상자중 과거 운동요법을 실시한 대상자의 효과에 따른 현재 체중조절 방법 분석결과를 표 29에 제시하였다. 분석결과 효과적이었다고 답한 대상자와, 효과적이지 못하다고 답한 대상자 모두 현재 식이요법+운동요법 53.5%, 63.0% 으로 체중조절을 하는 것으로 나타났다.

Table 29. 과거 운동요법을 실시한 대상자의 현재 체중조절방법

| 구분        | 과거 운동요법 효과 |       |      |       | 전체  |       | $\chi^2$<br>(p) |
|-----------|------------|-------|------|-------|-----|-------|-----------------|
|           | 효과적        |       | 비효과적 |       | N   | %     |                 |
|           | N          | %     | N    | %     |     |       |                 |
| 식이요법      | 20         | 15.7  | 2    | 7.4   | 22  | 14.3  | 1.869<br>(.600) |
| 운동요법      | 37         | 29.1  | 8    | 29.6  | 45  | 29.2  |                 |
| 식이요법+운동요법 | 68         | 53.5  | 17   | 63.0  | 85  | 55.2  |                 |
| 비만관리실     | 2          | 1.6   |      |       | 2   | 1.3   |                 |
| 합계        | 127        | 100.0 | 27   | 100.0 | 154 | 100.0 |                 |

## V. 고찰

본 연구는 성인 남,녀의 체중조절 실태를 조사 하기위하여 일반적 사항, 식생활 습관, 운동습관, 지방섭취 빈도, 과거 체중조절 경험, 현재 체중조절의 만족도 항목으로 나누어 차이점을 분석하였고, BMI를 기준으로 본 연구 대상자의 1/3미만을 체중1군(남-21.80이하,여-19.23이하), 1/3~2/3에 해당하는 대상자들을 체중2군(남-21.80~23.50,여-19.24~21.25), 2/3이상에 해당하는 대상자들을 체중3군(남-23.51이상,여-21.26이상) 으로 체중1군과 체중2군, 체중3군으로 나누어 남, 녀간의 특성을 비교 분석하였다.

본 연구 결과 BMI에 따른 체중군을 분류한 결과 체중1군은 33.8%, 체중2군은 32.4%, 체중3군은 33.8%순으로 나타났다. 2005년도 질병관리본부에서 발표한 고등학교에 재학 중인 여학생의 경우, 비만 9%, 과체중 13.1%, 저체중은 12.1%로 우리나라의 여학생의 경우 3명중에 적어도 1명꼴로, 비만, 저체중으로 나아가는 등 심각한 체중 불균형 현상을 보인다는 것과, 또 다른 연구 (김지연,2006)에서도 저체중군에 속하는 여학생이 38.8%로 매우 높은 수준을 나타냈다는 연구결과와 유사한 경향을 보였다.

자신의 체형에 대한 인식도에서는 남자는 BMI에 맞게 현재 자신의 체형을 인식하고 있으나 , 여성은 살찐 체형으로 인식하고 있는 것으로 나타나 적절한 체중에 대한 인식은 다양함에도 불구하고 일반적으로 여성들은 자신을 과체중이라고 생각하고 체중을 줄이고자 노력한다는 연구(Dowson, 1989)와 같은 양상을 보여 자신의 체형에 대해 불만족을 느끼고 있는 것을 알 수 있었다. 또 다른 연구 (최재영,2009)에서 저체중군 55%, 정상체중군 중 50.3%가 실제 자신의 체형에 비하여 “살찐 편” 이라고 인식하고 있어, 자신의 체형을 왜곡하고 있는 것으로 나타나 저체중과 정상체중에 포함된 학생들은

자신의 체형을 과체중, 비만으로 생각하는 경우가 많았다는 연구결과와 유사한 성향을 보였다.

체형관리를 위해 노력하는 가장 중요한 이유로는 스스로의 만족과 자신감 고취를 위하여 라고 답하여 (2009, 김정희)의 연구 결과와 유사하였고, 성인 남성들의 외모관리 행동을 조사한 연구(정유경, 2006) 따르면 체중조절을 경험한 이유가 외관상의 이유33.0%라고 답하였고, 여대생의 체중조절 시도 이유를 조사한 연구에서 외관상 이유로 72.9%로 가장 높은 결과를 나타낸 보고 (김수미, 2005)와, 옷을 입어도 모양이 나지 않기 때문이 41.0%, 날씬해지고 싶은 생각에서가 45.6%, 행동이 둔하고 민첩하지 못하기 때문이 9.0%,사람들로부터 뚱뚱하다고 놀림을 받기 때문이 4.3%의 순으로 나타난 연구 (김순애, 1993)결과와 유사한 성향을 보였다. 연구 결과에서 알 수 있듯이 체중조절을 하는 가장 큰 이유로 외모에 대한 관심이 무엇보다 크다는 사실을 알 수 있다.

체형관리가 필요한 신체부분에 대해 다중응답을 조사 결과 복부와 허벅지라는 응답이 가장 많이 나와 신체부위에서 복부 부위에서 비만인식이 높다 라는 연구결과 (2009, 김정희) 와 유사한 경향을 보였다.

세 집단 간의 생활습관 조사 결과 에서는 전반적인 생활 습관에 있어서는 남자의 경우 체중2군이, 여자의 경우 체중1군이 긍정적인 생활습관을 가진 것으로 나타나 운동습관과 비만과의 관련성을 살펴본 연구(김기진 외, 2005)에서 정상군이 과체중군과 비만군보다 운동 참여율이 높게 나타나, 운동 참여 여부가 비만발생의 억제 요인으로 작용하는 것을 알 수 있다는 연구결과와 유사한 성향을 보였다.

지방섭취 빈도 조사에서는 남자의 경우 BMI가 낮을수록 인스턴트 식품 선호도가 높은 것으로 나타나, 기름진 음식과 인스턴트 식품 선호도가 비만그룹이 정상그룹보다 높은 분포를 나타냈다는 연구 결과 (2004, 김기진 외)와,

이윤나(1996)의 논문에서 비만아가 육류가공 식품 및 어패류를 더 많이 섭취하고 있었으며, 유의적이지는 않으나 유지류와 유류는 비만군이 더 많이 채소와 해조류, 우유류는 비만군이 더 적게 섭취하는 경향을 보였다는 연구 결과와도 유의한 차이를 나타냈다. 또한 비만수준에 따른 선호 음식을 조사한 연구(김선경, 2007) 에서 정상체중 집단 보다 비만집단이 튀김음식과 밀가루 음식을 더 즐겨 먹는 것으로 분석 되었다는 결과와 일치하지 않았다.

여자의 경우BMI가 높을수록 우유, 두유, 유제품의 섭취빈도가 높은 것으로 나타났으나 정상그룹이 비만그룹에 비해 자주 섭취한다는 것으로 나타난 연구결과(김기진외, 2005)와 유의한 차이를 보였다

과거 체형관리 방법을 분석한 결과 남,녀 모두 식이요법과 운동요법을 병행하는 방법을 많이 선택하였는데, 여대생들이 체중조절을 위하여 운동과 식이조절을 가장 적합한 체중조절 방법으로 인식하고 있다는 연구 결과 (송수현, 2008) 과 유사한 성향을 보였다. 또 다른 연구(최재영, 2009) 에서도 체중 감량 방법 중 ‘식사조절과 운동“을 29.4%로 가장 많이 선택한 것으로 나타나 연구자의 연구결과와 일치하였고, 체중조절을 위하여 식사량을 조절한다가 36.3%로 가장 많이 비율을 차지한 (김용주, 1998)등의 연구와는 차이를 나타내고 있다.

식이요법의 방법으로는 남,녀 모두 절식(음식의 양 줄이기)를 가장 많이 선택한 것으로 나타났는데 이는 저녁 안먹기(68.0%), 칼로리 적당량 제한식(40.7%), 단식(36.6%)을 주로 이용하여 식사 조절을 하였다는 연구결과(김경원, 1997)유의한 차이를 보였다.

운동요법의 방법으로는 헬스장과 조깅을 가장 많이 이용하는 것으로 나타났는데 이는 비만수준에 따른 운동선택에 차이가 있는지 살펴본 연구(김기진외, 2005)결과 비만집단이 조깅 35.4%, 헬스 19.8%를 가장 선택한 것으로 나타난 결과와 유사한 성향을 보였다.

체중조절 방법의 효과여부는 식이요법의 경우 남자 77.4%, 여자 75.0%가 효과적이라고 생각한다고 답하였고, 운동요법의 경우 남자 78.8%, 여자 86.2%가 효과적이라고 생각하는 것으로 나타났다. 성인여성의 관리방법에 따른 만족여부를 조사한 연구(김기진외, 2005)에서는 운동요법 44.1%, 체중 조절 식품 39.1%, 식사횟수 조절 37.6%로 만족스러웠다고 응답 하였고, 중년여성을 대상으로한 연구 (신지영, 1999)에서는 식사조절이 48.7%, 운동요법이 48.5% 만족스럽다고 나타났으며, 또 다른 연구 (박진향, 1997)에서도 운동이 45.2%, 식이조절 63.9%로 나타나 유의적인 차이를 보였다.

자신의 체형에 대한 관심과, 외모관리에 대한 중요성의 인식이 높아져 있음에 따라 다양한 방법으로 체중조절을 위한 노력이 시도되고 있음을 알 수 있다. 이 같은 다양한 대처 방법에 대한 노력이 갈수록 과잉체형조절과 왜곡된 비만 인식에 따른 대처 활동이 주류를 이루고 있어 건강문제가 되고 있다.

단기간의 체형관리에만 의존하는 성향에서 벗어나 보다 정확한 체중조절 상식과 교육을 병행한 행동수정이 선행되어야 할 것 이라고 본다. 또한 자신의 체형을 정확하게 인식할 수 있도록 올바른 신체자아상을 갖기 위한 사회적 바른 홍보와 노력이 필요 하다고 본다.

#### IV. 요약 및 결론

본 연구는 BMI로 비만도를 판정하여 BMI를 기준으로 본 연구 대상자의 1/3 미만을 체중1군(남-21.80이하,여-19.23이하), 1/3~2/3에 해당하는 대상자들을 체중2군(남-21.80~23.50,여-19.24~21.25), 2/3이상에 해당하는 대상자들을 체중3군(남-23.51이상,여-21.26이상)으로 나누어 남,녀간의 체형 인식도와, 만족도, 생활습관(식습관, 운동습관), 체중조절 실태(과거,현재)를 조사하여 각 변수들의 유의한 차이가 있는가를 비교 분석하여 남,녀 또는 체중별 집단간에 체중조절 방법에 차이가 있는지를 분석하고자 하였다.

서울 및 경기권(성남, 용인)에 거주하는 10대, 20대, 30대, 40대이상 남,녀를 기준으로 실시하였으며 자가 보고식 설문방식으로 성인 430명을 대상으로 조사하였고, 이 중 자료로 쓰이기 적합하지 않은 설문지를 제외한 367부(남146명, 여221명)만을 자료로 이용하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

**첫째**, 조사 대상자의 성별은 남자 146명(39.8%), 여자 221명(60.2%)으로 나타났고, 연령은 20대가 52.0%로 가장 많았고, 10대 27.5%, 30대 11.4%, 40대 이상 9.0%로 나타났다.

결혼 상태는 미혼 82.3%이 기혼 16.9% 보다 많았고, 교육수준은 전문대 재학 및 졸업 62.4%이 가장 많이 나타났다.

직업은 학생이 64.3%로 가장 많았고, 수입은 50만원 미만 52.3%이 가장 많았다.

**둘째**, 현재 자신의 체형에 대한 인식을 분석한 결과 남자는 BMI에 따라서 체중1군의 경우 46.0%가 본인이 말랐다고 생각하는 반면 체중2군은 87.0%가 표준, 체중3군은 56.0%가 살찐 편이라고 인식하는 것으로 나타났다.

여자의 경우 체중1군의 56.8%가 표준이라고 생각하는 반면 체중2군은 50.7%

가 살찐 편, 체중3군은 60.8%가 살찐 편이라고 인식하는 것으로 나타나 남자의 경우 BMI에 맞게 현재 자신의 체형을 인식하는 것으로 나타났으나 여자의 경우 더 살찐 편이나 과체중으로 인식하고 있는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

체형관리를 위해 노력하는 가장 중요한 이유 분석결과 “남,녀 모두의 경우 스스로 만족하고 매사에 자신감을 갖기 위해서”라는 답변이 55.5%, 59.7%로 가장 높게 나타났다.

**셋째**, 식생활 및 운동습관 조사 결과 생활습관 조사에서는 남자의 경우 전반적인 생활습관에 있어서는 체중2군이 체중3군이나 체중1군에 비해 다소 긍정적인 생활습관을 가진 것으로 나타났으며, 여자의 경우 체중1군이 체중2군이나 체중3군에 비해 다소 긍정적인 생활습관을 가진 것으로 나타났다.

지방섭취 빈도 조사에서는 남자의 경우 비교적 BMI가 낮을수록 햄버거, 피자, 패스트푸드나 도넛, 머핀, 케이크의 섭취빈도가 높은 것으로 나타났으며, 여자의 경우 비교적 BMI가 높을수록 우유, 두유, 유제품의 섭취빈도가 높은 것으로 나타났다.

운동습관 조사 결과 남,녀 모두의 경우 전반적인 운동습관 행동에 있어서는 체중3군의 경우 체중2군 이나 체중1군 에 비해 다소 긍정적인 운동습관 행동을 가진 것으로 나타났다.

**넷째**, 과거 체형관리 방법을 분석한 결과 남,녀 모두 ‘식이요법+운동요법’이 57.9%, 58.6%으로 가장 높게 나타났고, 식이요법을 채택한 경우에는 남,녀 모두 ‘절식(음식의 양 줄이기)’이 58.1%, 77.5%으로 가장 높게 나타났으며, 운동요법의 경우 남자는 ‘조깅’35.3%, ‘헬스장’ 32.9% 이, 여자의 경우 ‘헬스장’이 38.9%으로 가장 높게 나타났다.

목표체중 도달여부를 분석 결과 식이요법은 남자 75.8%, 여자 44.2%이 , 운동요법의 경우 남자 69.4%, 여자는 43.9%가 목표체중만큼 감량한 것으로 나타났다.

체중감량한 양은 식이요법은 남,녀 모두 '3-4kg' 24.2%, 26.7%나타나 대체적으로 3-4kg 정도 감량한 대상자가 가장 많은 것으로 나타났으며, 운동요법의 경우 남자의 경우 '2-3kg' 22.4%, '3-4kg' 22.4%, 남자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 체중1군이나 체중2군의 경우 3-4kg 정도 감량한 것으로 나타났으나 체중3군의 경우 2-3kg 내지 4-5kg 정도 감량한 것으로 나타나 차이를 보였고, 여자의 경우 '1-2kg' 25.2%, '2-3kg' 19.5%, '3-4kg' 17.1%, 으로 나타났다. 여자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며( $p<0.5$ ), 체중1군의 경우 1-2kg 내지 3-4kg 정도 감량한 것으로 나타났으나 체중2군의 경우 1-2kg 정도, 체중3군의 경우 3-4kg 내지 5-8kg 정도 감량한 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

체중감량이 되기까지의 기간은 식이요법 시행시 남자의 경우 '1주일-2주일 이내' 22.6%, 여자 '2주일-3주일 이내' 18.3%, '3주일-한 달 이내' 18.3 로 나타났으며, 운동요법 시행 시 에는 남자는 '1주일-2주일 이내' 21.2%로 나타났으며, 여자의 경우 '3주일-한 달 이내' 15.4% 효과를 본 것으로 나타났다.

감량된 체중 유지기간은 식이요법의 경우 남자 '1주일-2주일 이내' 21.0% 여자는 '1년 이상 유지' 15.8%으로 나타났다. 여자의 BMI에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 체중1군의 경우 각 28.6%가 6개월 이상이나 1년 이상 유지한 것으로 나타난 반면 체중2군의 경우 두 달-세 달 이내 정도, 체중3군의 경우 세 달-네 달 이내 정도 유지한 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

운동요법의 경우는 남자 '1주일-2주일 이내' 18.8%, 여자의 경우 '한 달-두 달 이내' 18.7%, '1년 이상 유지' 18.7%으로 나타났다.

효과 여부는 식이요법은 남자 77.4%, 여자 75.0%가, 운동요법의 경우 남자 78.8%, 여자 86.2% 효과적이라고 생각하는 것으로 나타났다.

**다섯 번째,** 과거의 체중조절 방법이 현재의 체중조절 방법에도 영향을 미치는지 조사결과 과거 식이요법이 효과적이었다고 답한 대상자와, 효과적이지 못하다고 답한 대상자 58.1%, 69.0%가 현재 식이요법과 운동요법을 병행하며 체중조절을 하는 것으로 나타났고, 과거 식이요법을 통한 체중조절이 효과적인 경우 86.7%가 현재에도 식이요법을 통한 체중조절이 효과적이라고 하였으나 과거 식이요법을 통한 체중조절이 효과적이지 못한 경우 32.0%만이 현재 식이요법을 통한 체중조절이 효과적이라고 하여 차이를 보였다.

현재 운동요법 효과를 분석결과 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 ( $p < .01$ ), 과거 식이요법이 효과적이었던 경우 96.3%가 현재 운동요법을 통한 체중조절이 효과적이라고 하였으나 과거 식이요법이 효과적이지 못했던 경우 70.8%가 현재 운동요법을 통한 체중조절이 효과적이라고 하여 차이를 보였다.

과거 운동요법이 효과적이었다고 답한 대상자와, 효과적이지 못하다고 답한 대상자 53.5%, 63.0%가 식이요법과 운동요법을 병행하며 체중조절을 하는 것으로 나타났고, 과거 운동요법을 통한 체중조절이 효과적인 경우 76.1%가 현재 식이요법을 통한 체중조절이 효과적이라고 하였으나 과거 운동요법을 통한 체중조절이 효과적이지 못한 경우 52.6%가 현재 식이요법을 통한 체중조절이 효과적이라고 하여 차이를 보였다.

현재 운동요법 효과를 분석결과 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 ( $p < .01$ ), 과거 운동요법이 효과적인 경우 97.1%가 현재 운동요법을 통한 체중조절이 효과적이라고 하였으나 과거 운동요법이 효과적이지 못한 경우

60.0%가 현재 운동요법을 통한 체중조절이 효과적이라고 하여 차이를 보였다.

이상의 연구 결과를 볼 때 성인 남성에 비해 여성들이 실제 정상체중이거나 심지어 저체중 임에도 불구하고 자신이 뚱뚱하다고 잘못 인지하는 경우가 많아 무리한 체중조절을 하는 것으로 나타났다.

또한 체중조절에 대한 관심은 높은 반면 체형에 대한 만족도는 낮아 정확한 체형인식에 대한 교육이나 프로그램 개발이 필요한 것으로 사료되었다.

자신의 건강을 위하여 체중조절에 관심을 갖고 실제 조절하려는 의지는 바람직하나, 객관적이고 정확한 영양지식이나 운동요법에 대한 정보가 없이 검증되지 않은 대중매체에 의한 체중조절 방법에 의존하는 것은 영양결손과 그에 따른 정신적 이상 요인으로 까지 문제를 초래할 수도 있으므로 이 연구 결과를 통하여 우선 체형에 대한 올바른 인식을 심어주고 체형의 만족도를 높여야 하겠다. 또한 체중조절과 균형식에 관한 영양지식을 대상자의 수준에 맞는 실용적인 영양정보로 제공해 주며, 대상자의 생활습관 수정을 위해 대상자의 하루 일과에 따른 생활습관 및 식습관의 개선, 운동과 병행할 수 있는 올바른 식이요법을 제공할 수 있도록 교육 프로그램의 개발에 대한 구체적 행동 방안에 관한 연구가 앞으로 계속 이루어져야 할 것이다.

## V. 참고문헌

1. 보건복지부(2007) 보건복지통계연보
2. 소효신(2002) 여중생의 실제 체형과 이상적인 체형에 관한 연구
3. 조소현(2002) 여고생의 체중조절과 섭식양상에 관한 실태 조사 연구
4. 김민지(2008) 외모가 현대 사회의 성공에 미치는 영향에 대한 연구
5. 박지영(1999) 초등학교 아동의 체중에 따른 신체상 만족도, 자아존중감 및 우울의 관계
6. 박혜순 외(1997) 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식 장애 및 영양 섭취 양상
7. 서지은(2001) 남녀 고등학생의 비만도, 체중 만족도, 섭식장애가 체중조절 행태와 영양소 섭취에 미치는 영향
8. 김경원 외(1998) 여대생의 체중조절, 영양지식 및 식이섭취조사
9. 국민건강보험공단(2009) 건강보험통계연보
10. 통계청(2004) 사망원인통계연보
11. 김설향(2001) 수정식이와 유산소 운동병행요법이 성인의 신체조성에 미치는 영향
12. 이영미,이기완(1994) 여대생의 체중조절에 대한 관심도와 섭식 행동
13. 고영태 외(1999) 여대생의 체형과 Diet 식품에 관한 의식구조 조사
14. 보건복지부(2006) 국민건강영양조사
15. 채한나(2009) 남녀 고등학생의 아침식사 현황 및 관련요인
16. 이화여자대학교 건강증진사업지원단(2007) 문화와 환경적 요인에 따른 맞춤형 비만 케어 및 다이어트 교육방안 개발
17. 보건복지부(2005) 국민건강영양조사
18. 김상만(1999) 남성에서 흡연,음주와 비만지표와의 연관성에 대한 단면적

연구

19. 이근미(2003) 중년 남성에서 흡연량에 따른 체지방 분포 및 혈중 렙틴 농도
20. 김은미외(1999) 대학생의 식행동과 식사의 질에 대한 연구
21. 방영선(2000) 비만 여중생과 일반 여중생의 암 에르고미터 운동시 심폐 능력에 관한 연구
22. 윤혜정(2008) 여대생들의 비만에 대한 인식과 대처방법에 관한연구
23. 김지연(2006) 청소년의 체형만족도에 따른 체형인식 및 체중조절 태도, 식행동 관련 요인비교
24. 최재영(2009) 대구지역 여고생의 비만도에 따른 식습관 및 영양섭취 상태 연구
25. 김정희(2009) 성인여성의 자가 비만관리 실천도와 관련된 요인 분석
26. 정유경(2006) 20~30대 남성들의 체질량지수와 체중조절 실태에 따른 외모관리행동 및 신체이미지에 관한 연구
27. 김수미(2005) 여대생의 체중조절 시도 여부 및 방법에 따른 신체상과 외모관리행동에 관한 연구
28. 김순애(1993) 고양시 여고생들의 식생활 행동에 관한 조사 연구 : 체중조절 관심도를 중심으로
29. 김기진 외(2005) 비만 성인의 식이, 운동, 생활습관 및 건강상태
30. 이윤나(1995) 영양교육이 비만 여중생의 체지방, 혈청지질 및 식습관에 미치는 영향
31. 김선경(2007) 일부 성인여성의 비만관리 실태와 행위에 관한 연구
32. 송수현(2008) 여대생의 체중조절에 대한 태도와 지식 및 행위에 관한 연구
33. 김용주(1998) 서울 지역 여고생의 체중조절 관심도에 따른 식생활 행동

에 관한 연구

34. 신지영(1999) 일부 성인여성의 체중조절 행태에 관한 조사
35. 진기영(2007) 여성의 과체중 유무집단 간의 인구사회학적 특성과 건강위험행동 차이 비교 분석
36. Am J Clin Expert Panel on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight in Adults. Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults: executive summary. Nutr 1998;68:899-917.
37. Kanazawa M, Yoshiike N, Osaka T, et al. Criteria and classification of obesity in Japan and Asia-Oceania. Asia Pac J Clin Nutr 2002;11:S732-S737.
38. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific (WPRO), the International Association for the Study of Obesity (IASO) and the international Obesity Task Force (IOTF). The Asia-Pacific perspective: redefining

## Abstract

Oh Eun Mee

Major in skin care and Obesity Management

Dept. of Cultural industry  
Graduate School of Cultural industry  
Sungshin Women's University

The skinny phenomenon is becoming the great interest in modern society, but unproven and unhealthy weight control methods are widespread.

In addition, the preference of being too skinny force who are not obese or underweight and normal weight to follow the trend by dieting or exercising.

Thus, in this study, the ponderal index on adult male and female's significant difference of each variables through comparative analysis were investigated by BMI such as underweight, normal weight, overweight were divided into gender differences in body image perception, satisfaction, lifestyle (diet and eating habits), weight control practices (past, present), and the survey results are as follows.

First, the gender of people surveyed were 146 males (39.8%), 221 females (60.2%), and the ages were 52.0% of 20s which showed a most percentage, 27.5% of teenagers, 11.4% of 30s, 9.0 %, of 40s or more were viewed respectively.

Second, analysis of body awareness results showed the little difference

between male and females, the men perceived the obesity as their body but in the case of women seem to perceive the obesity as they are overweight and look fatter.

Third, the result in dietary and exercise habits showed the normal weight in the lifestyle survey, while the women in the underweight group showed a positive lifestyle rather than the other groups as a whole.

Fat intake frequency questionnaire resulted in men who showed lower ponderal index intake more of dietaries frequencies like hamburger, pizza, fast-food or donuts, muffins, cakes, and the women who showed higher ponderal index intake higher dietaries frequencies like milk, soy milk and dairy products.

The study of exercise habits showed both men and women have positive exercise habits behavior although their obese were underweight or normal weigh.

Fourth, the past body managing methods of every males and females used 'dietary treatment (fasting) + exercise (gym, jogging) the most.

The analysis results of target weight, dietary treatment method showed 75.8% of men, 44.2% of women and exercise therapy showed 69.4% of men, 43.9% of women reached the target weight and the effectiveness of dietary treatment showed 77.4% of men, 75.0% of women while the effectiveness of exercise therapy showed 78.7% of men and 86.2% of women.

Fifth, the survey of the effectiveness past weight control is also affecting the current body weight control resulted different answers of effective

58.1% and ineffective 69.0% which both of them are controlling weight by dietary treatment and exercise therapy in parallel, and the people who answered the past exercise method was effective 53.5% and ineffective 63.0% are also controlling weight by the combination of dietary treatment and exercise therapy.

Based on these results, the proper recognition of their body shape for the healthy weight control and an accurate knowledge of ideal body type is required prior to beginning any weight control. Moreover, The Development Of Educational Program Research On Improvement Of Lifestyle Modification And Diet With Exercise Should Be Done Forward.

<부록>

본 설문지는 “체중조절 방법 간의 건강위험 행동 요인”을 알아보고자 작성되었습니다.

본 설문 조사를 통하여 수집된 자료는 본 연구의 목적에만 사용되며, 무기명으로 처리되오니 문항에 빠짐없이 기록하여 주시기 바랍니다.

귀하의 소중한 의견을 잘 활용하여 가치 있는 학술적 연구결과를 얻도록 노력하겠습니다.  
바쁜 시간에 설문에 응답해 주셔서 감사드립니다.

성신여자대학원 피부비만관리학전공 석사과정 오은미

I. 조사자의 일반 사항.

1. 기본사항 조사

(본인에게 해당 되는 사항에 체크하여 주시기 바랍니다.)

1. 귀하의 연령은 만 몇 세입니까? ( )년생, 만 ( )세 , 성별 (남/여)
2. 귀하의 현재 키와 몸무게는 각각 얼마입니까? 키 ( )cm, 몸무게 ( )kg
3. 귀하가 희망하는 몸무게는 얼마나 됩니까? ( )kg
4. 귀하의 결혼상태는 어떠합니까?  
① 기혼 ② 미혼 ③ 동거 ④ 이혼
5. 귀하의 수입(생활비)은 얼마입니까?  
① 50만원 미만 ② 50~100만원 미만 ③ 100~200만원 미만  
④ 200~300만원 미만 ⑤ 300~400만원 미만 ⑥ 400만원 이상
6. 귀하의 교육수준은 어떻게 됩니까?  
① 중학교 졸업 ② 고등학교 졸업 ③ 전문대 졸업 또는 대학교 재학 중  
④ 대학교 졸업 또는 대학원 재학 중 ⑤ 대학원 졸업
7. 귀하의 직업은 무엇입니까?  
① 서비스업 ② 일반직 회사원 ③ 공무원 ④ 전문직 ⑤ 학생 ⑥ 기타 ( )
8. 현재 자신의 체형이 어떻다고 생각하십니까?  
① 매우 말랐다 ② 말랐다 ③ 표준이다 ④ 살찐 편이다 ⑤ 비만이다

9. 앞으로 원하는 자신의 체형에 대해 어떻게 생각하십니까?

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

10. 체형관리를 위해 노력하는 가장 중요한 이유는 무엇입니까?

- ① 대중적으로 선호하는 날씬한 몸매를 위해
- ② 비만에 의한 합병증 예방 및 질병 예방을 하여 건강해 지기 위해
- ③ 지금보다 더 좋은 대인관계를 맺기 위해
- ④ 스스로 만족하고 매사에 자신감을 갖기 위해
- ⑤ 기타 ( )

11. 귀하의 신체 중 체형관리가 필요하다고 생각하는 부분이 있다면 모두 고르십시오.

- ① 얼굴 ② 상체비만 ③ 복부비만 ④ 팔뚝 ⑤ 허벅지 ⑥ 종아리
- ⑦ 엉덩이 ⑧ 없다 ⑨ 기타 ( )

12. 체형관리에 관한 지식은 주로 어디에서 얻으십니까?

- ① 친구나 직장동료 ② TV, 라디오, 신문 ③ 인터넷 ④ 책 ⑤ 기타 ( )

**2. 생활 습관, 식습관 조사 (A)**

| 항 목   | 매우<br>아니<br>다 | 아<br>니<br>다 | 보통<br>이다 | 그<br>렇<br>다 | 매우<br>그렇<br>다 |
|---|---------------|-------------|----------|-------------|---------------|
| 1 균것질이나 간식을 많이 하는 편이다.                              |               |             |          |             |               |
| 2 항상 아침식사를 하기 위하여 노력한다.                             |               |             |          |             |               |
| 3 식사를 할 때 천천히 먹는다.                                  |               |             |          |             |               |
| 4 식사를 할 때 항상 칼로리 체크를 한다.                            |               |             |          |             |               |
| 5 여러 사람과 함께 식사하는 경우 대화를 나누며 천천히 먹는 편이다.             |               |             |          |             |               |
| 6 외식을 할 때 평소 먹는 만큼의 양을 섭취한다.                        |               |             |          |             |               |
| 7 하루 중 수분 섭취를 많이 하려고 노력한다.                          |               |             |          |             |               |
| 8 튀김과 같은 기름으로 조리한 음식이나 동물성 지방이 많이 함유된 음식은 피하려고 노력한다 |               |             |          |             |               |
| 9 채소를 충분히 섭취하려고 노력한다.                               |               |             |          |             |               |
| 10 자극적인 음식, 짠음식, 단음식은 피하려고 노력 한다.                   |               |             |          |             |               |
| 11 음식의 양이 자신에게 허용된 양보다 많을 때에는 미리 덜어내고 먹는 편이다        |               |             |          |             |               |
| 12 후식은 가능한 피하려고 하는 편이다.                             |               |             |          |             |               |

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 13 | 담배 피기를 좋아한다.                                    |  |  |  |  |  |
| 14 | 평소 술을 즐겨 마신다.                                   |  |  |  |  |  |
| 15 | 배가 고프지 않아도 먹는다.                                 |  |  |  |  |  |
| 16 | 분노, 우울, 지루함, 불안, 좌절, 외로움 등 어떤 감정이 일어날 때 마구 먹는다. |  |  |  |  |  |
| 17 | 친구나 가족의 권유로 쉽게 과식한다.                            |  |  |  |  |  |
| 18 | 배고프지 않을 때도 그릇에 남긴 것은 모두 먹는다.                    |  |  |  |  |  |
| 19 | 아침이나 점심은 굶고, 저녁이나 밤늦게 많이 먹는다.                   |  |  |  |  |  |
| 20 | 식사는 식탁에서만 하고, 식사가 끝나면 바로 식탁을 떠난다.               |  |  |  |  |  |
| 21 | 천천히 골고루 먹고, 배가 부르면 먹지 않는다.                      |  |  |  |  |  |
| 22 | 다른 행동 (독서, TV시청, 컴퓨터)를 하면서 식사한다.                |  |  |  |  |  |
| 23 | 평소 자신의 정해진 시간에 숙면을 충분히 취한다고 생각한다.               |  |  |  |  |  |
| 24 | 프림, 설탕이 든 조제커피를 즐겨 마신다.                         |  |  |  |  |  |

### 식습관 조사 (B)

|    | 항목             | 한달에<br>한번이하 | 월 2~3회 | 주 1~2회 | 주 3~4회 | 주 5회 이상 |
|----|----------------|-------------|--------|--------|--------|---------|
| 1  | 햄, 베이컨, 소시지    |             |        |        |        |         |
| 2  | 삼겹살, 갈비        |             |        |        |        |         |
| 3  | 부침개, 파전, 전 종류  |             |        |        |        |         |
| 4  | 치킨 및 튀김 음식     |             |        |        |        |         |
| 5  | 우유, 두유, 유제품    |             |        |        |        |         |
| 6  | 햄버거, 피자, 패스트푸드 |             |        |        |        |         |
| 7  | 도넛, 머핀, 케이크    |             |        |        |        |         |
| 8  | 계란             |             |        |        |        |         |
| 9  | 라면, 스파게티       |             |        |        |        |         |
| 10 | 기름진 생선 (참치)    |             |        |        |        |         |

### 3. 조사대상자의 운동습관 행동 조사

| 항 목 |  | 매우아니다 | 아니다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우<br>그렇다 |
|-----|--|-------|-----|------|-----|-----------|
| 1   | 운동을 규칙적으로 하는 편이다                                   |       |     |      |     |           |
| 2   | 평소에 많이 걷는다   |       |     |      |     |           |
| 3   | 땀에 젖고 숨이 가쁜 정도의 운동을 일주일에 3회 30분 이상 규칙적으로 한다        |       |     |      |     |           |
| 4   | 본인의 하루 생활 활동 상태가 활동적인 편이다                          |       |     |      |     |           |
| 5   | 평소 생활 속에서 신체활동을 늘리려고 노력하는 편이다.                     |       |     |      |     |           |
| 6   | 저녁 식사 후 산책 등 가벼운 운동을 하는 편이다                        |       |     |      |     |           |
| 7   | 청소, 설거지 등 집안일을 적극적으로 한다.                           |       |     |      |     |           |
| 8   | 운동에 관련된 취미에 관심이 있다                                 |       |     |      |     |           |
| 9   | 체중 측정은 주기적으로 하는 편이다.                               |       |     |      |     |           |
| 10  | 체중조절, 살 빼기, 비만 등에 관한 서적, 신문기사, TV프로그램 등을 관심 있게 본다. |       |     |      |     |           |
| 11  | 아침, 저녁으로 스트레칭이나 맨손체조를 해 혈액순환을 돕는다.                 |       |     |      |     |           |
| 12  | 단시간의 높은 강도의 운동보다는, 낮은 강도로 장시간 운동을 하는 편이다.          |       |     |      |     |           |



⑤3주일~한달 이내 ⑥한달~두달 ⑦두달~세달 ⑧세달~네달

⑨6개월 이상 유지 ⑩1년 이상 유지

7. 체중감량 후, 요요현상을 경험하였다면, 감량된 체중이 유지되었던 기간은?

①3~4일 ②1주일 이내 ③1주일~2주일 이내 ④2주일~3주일

⑤3주일~한달 이내 ⑥한달~두달 ⑦두달~세달 ⑧세달~네달

⑨6개월 이상 유지 ⑩1년 이상 유지

8. 자신의 경험상, 식이요법이 효과적이라고 생각하는가?

①효과적이라고 생각 한다 ②효과적이지 못하다고 생각 한다

9. 식이요법이 본인에게 효과적이지 못하다고 생각한다면, 그 이유는 무엇인가?

①단기간에 효과가 적다.

②귀찮아서 일일이 식습관 관리를 하지 않는다.

③체질상의 문제를 식이요법이 개선해 줄 수는 없다고 생각한다.

④맛있는 음식의 유혹을 참아내기가 힘들다.

⑤기타 ( )

(과거의 체형관리 방법 중 “②운동요법, ③식이요법 +운동요법”을 선택한 사람만 체크)

1. 운동요법을 시행 하였을 때, 선택하였던 운동은?

①조깅 ②걷기 ③줄넘기 ④헬스장 ⑤요가 ⑥에어로빅 ⑦댄스학원

기타 ( )

2. 운동요법을 시행한 경험이 있다면, 목표체중에 도달 하였는가?

①목표 체중만큼 감량하였다. ②아니다, 목표 체중만큼 감량하지 못하였다.

3. 체중이 감량되었다면, 그 양은?

①1~2kg ②2~3kg ③3~4kg ④4~5kg ⑤5~8kg ⑥8~10kg ⑦10kg이상

⑧15kg이상 ⑨20kg이상

4. 체중감량을 위하여 운동요법을 유지한 기간은?

- ①1주일~2주일 ②2주일~한달 ③한달~두달 ④두달~세달 ⑤세달이상
- ⑥6개월 이상 ⑦일년 이상

5. 체중감량의 효과를 볼 때까지의 기간은?

- ①1일~3일 ②3일~1주일 이내 ③1주일~2주일 이내 ④2주일~3주일 이내
- ⑤3주일~한달 이내 ⑥한달~두달 이내 ⑦ 두달~세달 이내 ⑧세달이상 실시

6. 운동요법 후 체중감량이 되었다면 유지가 된 기간은?

- ①3~4일 ②1주일 이내 ③1주일~2주일 이내 ④2주일~3주일
- ⑤3주일~한달 이내 ⑥한달~두달 ⑦두달~세달 ⑧세달~네달
- ⑨6개월 이상 유지 ⑩1년 이상 유지

7. 체중감량 후, 요요현상을 경험하였다면, 감량된 체중이 유지되었던 기간은?

- ①3~4일 ②1주일 이내 ③1주일~2주일 이내 ④2주일~3주일
- ⑤3주일~한달 이내 ⑥한달~두달 ⑦두달~세달 ⑧세달~네달
- ⑨6개월 이상 유지 ⑩1년 이상 유지

8. 운동요법 후, 신체의 변화는?

- ①체중감량의 효과 ②근육량 의 증가 ③유연성 증가 ④성인병 예방 ⑤면역력 증가

9. 자신의 경험 상, 운동요법이 체중조절에 효과적이라고 생각하는가?

- ①효과적이라고 생각 한다 ②효과적이지 못하다고 생각 한다

10. 운동요법이 본인에게 효과적이지 못하다고 생각한다면, 그 이유는 무엇인가?

- ①단기간에 효과가 적다.
- ②시간내기가 어렵다.
- ③체질상 운동으로 살빼기가 어렵다.
- ④귀찮다. ⑤기타 ( )



⑥6개월 이상 ⑦일년 이상

4. 식이요법을 시행 하였을 때, 따르는 부작용 증상은?

- ①어지럼증 동반 ②빈혈증상 ③일상생활에 의욕이 없어짐 ④스트레스  
⑤변비 증상 ⑥기타 증상( )

5. 식이요법을 시행 하였을 때, 식습관 지식 (다이어트 정보)를 주로 얻은 곳은?

- ①대중매체 ②친구나 지인의 정보 ③의사, 약사 등 전문가와 상담  
④체형관리실 ⑤헬스클럽/요가, 댄스학원 ⑥기타

6. 식이요법 시행 중 식사 약속이 생기면 어떻게 하였는가?

- ①음식을 평소대로 섭취 하였다 ②다이어트 중이라 말하고 섭취 하지 않았다  
③칼로리가 낮은 음식을 메뉴로 골랐다 ④약속을 미루거나, 취소하였다.

7. 식이요법을 시행하면서 힘들었던 경우는?

- ①허기를 느낄 때 ②음식을 섭취하지 않아 힘이 없을 때 ③건강상의 이상을 느꼈을 때  
④맛있는 음식을 앞에 두고 먹지 못할 때 ⑤기타 ( )

8. 자신의 경험 상, 식이요법이 체형관리에 효과적이라고 생각하는가?

- ①효과적이라고 생각 한다 ②효과적이지 못하다고 생각 한다

9. 식이요법이 본인에게 효과적이지 못하다고 생각한다면, 그 이유는 무엇인가?

- ①단기간에 효과가 적다.  
②귀찮아서 일일이 식습관 관리를 하지 않는다.  
③체질상의 문제를 식이요법이 개선해 줄 수는 없다고 생각한다.  
④맛있는 음식의 유혹을 참아내기가 힘들다.  
⑤기타 ( )

(현재의 체형관리 방법 중 “②운동요법, ③식이요법 +운동요법”을 선택한 사람만 체크)

1. 운동요법을 시행 하였을 때, 선택하였던 운동은?

- ①조깅 ②걷기 ③줄넘기 ④헬스장 ⑤요가 ⑥에어로빅 ⑦댄스학원  
기타 (                    )

2. 체중조절 방법으로 운동요법을 선택한 이유는?

- ①건강에 도움이 된다  
②체지방을 줄이고, 근육량을 늘리고 싶다  
③가장 효과적 이라고 생각한다  
④운동이 끝난 후 보람을 느낀다  
⑤절식이나 단식은 건강에 해롭다고 생각한다  
⑥식이요법 보다는 운동요법이 감량된 체중을 유지하기가 쉽다

3. 운동요법을 통하여 감량하고자 하는 체중의 양은?

- ①1~2kg ②2~3kg ③3~4kg ④4~5kg ⑤5~8kg ⑥8~10kg ⑦10kg이상  
⑧15kg이상 ⑨20kg이상

4. 목표 체중감량을 위하여, 계획한 운동요법의 기간은?

- ①1주일~2주일 ②2주일~한달 ③한달~두달 ④두달~세달 ⑤세달이상  
⑥6개월 이상 ⑦일년 이상

5. 운동요법을 시행하면서 힘들었던 경우는?

- ①운동이 힘이들 때 ②운동을 위하여 따로 시간대기가 어려울 때 ③건강상의 이상을 느꼈을 때  
④운동을 하는 것이 귀찮다고 느낄 때 ⑤기타 (                    )

6. 자신의 경험 상, 운동요법이 체형관리에 효과적이라고 생각하는가?

- ①효과적이라고 생각 한다 ②효과적이지 못하다고 생각 한다

