



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

안 홍 석 교수지도
석사학위 청구논문

젊은 여성의 체형인식에 따른
체형관리 행태와 식행동에 관한 연구
- 20-30대 여성을 중심으로 -

2011

성신여자대학교 문화산업대학원
문화산업학과 피부비만관리학 전공
임 성 혜

젊은 여성의 체형인식에 따른
체형관리 행태와 식행동에 관한연구

- 20-30대 여성을 중심으로 -

안 홍 석 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2010년 11월

성신여자대학교 문화산업대학원
문화산업학과 피부비만관리학 전공

임 성 혜

인 준 서

임성혜의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 문화산업대학원

논문개요

본 연구는 20-30대 젊은 여성을 위주로 체형인식에 따른 비만도, 체형만족도, 체형관리 태도, 체형관리 실패와 효과, 체형관리 이후 만족도, 올바른 식행동과 잘못된 식행동 여부, 체형만족도와 관심도 및 식행동의 상관관계를 분석하여, 스스로의 건강 체중을 바로 알고, 올바른 체형인식을 형성하여 적절한 체중관리와 균형 잡힌 식생활 습관 형성을 통해, 건강관리는 물론 나아가서는 체형관리 프로그램의 기초자료로 제시하고자 한다.

본 연구는 서울, 경기, 부산 일부에 거주 하는 20-30대 여성 중 20세 이후 한번이라도 체형관리 경험이 있는 사람을 대상으로 조사하였고, 총 500부의 설문지를 2010년 8월 10일부터 8월 31일 까지 배포 하여 그 중 440부를 회수 하였으며 내용이 불완전한 설문지 33부를 제외한 407부를 최종 분석 자료로 사용하였다. 본 연구에 사용된 설문지는 일반적인 사항에 관한 질문 6문항, 체형관리 태도에 관한 질문 4문항, 체형인식에 대한 질문 5문항, 체형관리 방법 11문항, 체형관리 이후의 효과 2문항, 체형관리 이후 만족도 7문항, 올바른 식행동 12문항, 잘못된 식행동 3문항 등 총 50문항으로 구성되어있다. 연구의 실증분석은 모두 유의수준 0.05이하에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 12.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 체형인식과 태도를 알아보기 위해 교차분석을 이용한 카이검증을 하였으며, 체형관리 만족도 및 식행동을 알아보기 위해 F검정을 실시하였고, 문항들의 신뢰도를 살펴보고자 신뢰도 분석을 실시하여, Cronbach's α 계수로 판단하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 신체계측의 결과는 평균 신장은 162.36cm로 나타났고, 평균 체중은 54.06kg, BMI 지수는 20.90(정상)으로 나타났다. 체형인식도는 ‘보통’이 39.80%, ‘살찐 편’이 39.56%, ‘마른 편’이 11.79%, ‘매우 살찐 편’이 8.85%로 나타났다. 체형인식에 따른 실제 BMI 지수는 ‘살찐 편’의 응답자들의 93.17%, ‘매우 살찐 편’의 응답자의 47.22%가 정상으로 자신의 체형보다 더 높게 인식하고 있었으며, 희망체중 또한 연구 대상자 전부에게서 정상에 비해 낮은 체중을 선호함을 보였다. 연구 대상자들의 대부분이 마른체형이 이상적인 체형이라고 높게 나타났기에, 체형인식에 따른 체형만족도 사항에서도 체형인식이 ‘마른 편’ 일수록 체형 만족도가 높게 나타났다($p < .001$), 체형인식이 ‘마른 편’ 일수록 체형관리의 관심도는 떨어져 ($p > .001$) 유의하게 나타났다.

연구 대상자들은 체형관리 시 가장 어려운 점으로는 ‘실천의지 부족’과 ‘시간부족’이 높게 나타났으며, 체형관리의 주된 목적으로는 ‘건강을 위해’, ‘자기만족을 위해’, ‘체중관리를 위해’ 등이 높게 나타났다. 체형인식에 따라 체형관리를 위한 한 달 지출비용을 분석해 본 결과 체형인식이 마른 편인 경우는 ‘5만원 미만’이 70.21%로 가장 높게 나타났지만, 살찐 편이라 인식할수록 체형관리를 위한 지출이 ‘10만원 이상’으로 높게 나타났다. 체형관리의 관심도가 높을수록 체형관리를 위한 한 달 지출비용 또한 높게 나타났으며, 최근 1년간 체형관리 경험 여부에서도 체형인식이 살찐 편일수록 ‘경험했다’가 높게 나타나 결과가 유의하게 나타났다($p > .05$).

둘째, 연구대상자들의 체형관리 실태로는 전반적인 결과의 분석에서나, 체형인식에 따라서 분석했을 때에도 ‘신체운동’과 ‘식사조절’이 높게 나타나, 연구 대상자들이 운동과 식사조절을 가장 많이 하고 있는 것으로 나타났다. 체형관리 이후 효과적인 면에서도 ‘신체운동’과 ‘식사조절’이 가장 높았고, 그 다음으로는 ‘에스텍 및 체형관리실 이용’의 순으로 나타났으며, 방법적

인 면에서나 효과적인 면에서나 운동과 식이조절은 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 체형관리 도중 부작용 여부의 결과에서는 ‘경험한 적 없다’를 응답한 연구대상자들을 제외하고, 부작용을 경험한 연구대상자들을 체형인식에 따라서 분석해 보았지만 유의한 차이가 없이, 대부분이 ‘어지럼증’이나 ‘의욕상실’의 경험이 높게 나타났다. 체형관리 이 후 만족도에는, ‘웃 입는 즐거움이 생겼다’, ‘체형관리로 인해 자신감이 향상되었다’등의 순으로 나타났다, 체형인식에 따른 체형관리 후의 만족도에는 유의한 차이가 없었다. 체형관리 후 만족도에 대한 신뢰도를 검증한 결과 7문항에 대해 Cronbach's α 0.878로 신뢰할 수 있는 것으로 나타났다.

셋째, 연구대상자들의 올바른 식행동은 마른 편이 3.18점, 보통이 3.09점, 살찐 편이 2.97점, 매우 살찐 편이 2.79점으로 마른 편 일수록 올바른 식행동을 한다는 유의한 결과가 나타났다($p < .01$). 잘못된 식행동의 경우도 마찬가지로 역으로 점수화 하였는데 매우 살찐 편 3.77점, 살찐 편 3.43점, 보통 3.21점, 마른 편 3.08점으로 살찐 편일수록 잘못된 식행동을 하고 있었다($p < .001$). 전반적인 식행동 에서도 마찬가지로 마른 편일수록 높은 점수가 나타나, 올바른 식행동을 하고 있는 것으로 나타났다. 식행동 에서의 15문항에 대한 신뢰도는 검증도 Cronbach's α 0.823으로 신뢰할 수 있는 것으로 나타났다.

넷째, 체형만족도와 관심도 및 식행동과의 관계를 Pearson 상관관계 분석으로 실시한 결과 만족도와 관심도는 서로 부(-)의 상관관계, 식행동은 만족도와 정(+)의 관계를 나타냈지만, 관심도와는 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 결과적으로 체형의 만족도가 높은 수록 체형관리의 관심도는 낮아졌고, 식행동의 만족도가 높을수록 체형의 만족도가 높아짐이 나타났다.

결론적으로 20-30대 여성들의 대부분이 평균 체중과 정상BMI 임에도 불구하고 자신이 살찐 체형이라고 잘못된 생각을 가지고 있었다. 마른체형을 선호하고 살찐 편이라 인식 할수록 체형만족도가 낮게 나타나 스스로가 인식하는 체형이 실제 비만도에 비해 왜곡되게 생각하고 있었다. 체형인식에 따라 체형관리 태도의 차이가 나타났으며, 체형인식에 따라 체형의 만족도가 높을수록 체형관리의 관심도는 낮아졌고, 올바른 식행동의 점수가 높을수록 체형의 만족도도 높게 나타나, 체형인식과 체형관리 행태와 식행동에 관계가 있다는 것이 나타났다.

연구의 결과를 토대로 젊은 여성들의 올바른 체형인식에 대한 정보로 건강한 체형관리와 균형 잡힌 식생활 습관의 형성을 도와 앞으로의 체형관리 프로그램개발에 기초자료가 될 것으로 사료된다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	4
3. 연구 가설	6
II. 이론적 배경	7
1. 비만과 체질량지수	7
2. 체형인식	9
3. 체형관리	10
4. 식습관	13
III. 연구 방법 및 절차	15
1. 연구 대상	15
2. 연구 도구	15
3. 자료처리 및 분석 방법	17
IV. 연구 결과 및 고찰	18
1. 일반적 특성	18
2. 체형 인식도	21

3. 체형관리 태도	28
4. 체형관리 실태	33
5. 식행동	41
6. 체형관리 이후 만족도와 식행동의 신뢰도 검증	44
7. 만족도, 관심도, 식행동 간의 상관관계 분석	46
V. 결론 및 제언.....	47

참고문헌

ABSTRACT

부 록

List of Tables

Table 1.	대한비만학회의 BMI에 의한 성인의 과체중 분류	8
Table 2.	일반적 특성	19
Table 3.	신체계측	20
Table 4.	체형인식	21
Table 5.	체형인식에 따른 희망체중	22
Table 6.	체형인식에 따른 BMI지수	24
Table 7.	체형인식에 따른 이상적 체형	25
Table 8.	체형인식에 따른 체형만족도	26
Table 9.	체형인식에 따른 체형관리 관심도	27
Table 10.	체형인식에 따른 체형관리 시 가장 어려운 점	28
Table 11.	체형인식에 따른 체형관리의 주된 목적	30
Table 12.	체형인식에 따른 체형관리를 위한 한달 지출비용	31
Table 13.	체형인식에 따른 1년간 체형관리 경험여부	32
Table 14.	체형관리 방법 및 효과	34
Table 15.	체형인식에 따른 체형관리 방법 및 효과	36
Table 16.	체형인식에 따른 체형관리 도중 부작용	38
Table 17.	체형관리 이후 만족도	39
Table 18.	체형인식에 따른 체형관리 이후 만족도	40
Table 19.	체형인식에 따른 식행동	43
Table 20.	체형관리 이후 만족도의 신뢰도 검증	44
Table 21.	식행동의 신뢰도 검증	45
Table 22.	만족도, 관심도, 식행동 간의 상관관계분석	46

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대문명의 발달로 생활수준이 향상되면서 비만인구가 증가되고 있으며, 생활양식과 건강행위 개선의 하나로서 최근 체중조절이 강조되고 있다. 이것은 생활수준의 향상으로 인한 운동량의 부족과 영양의 과잉섭취가 체중증가의 원인이 되어 사람들의 체형을 바꾸어 놓았으며, 성인병의 원인이 되기 때문에 중요한 건강문제로 대두되고 있다. 세계보건기구에서도 비만을 단순한 증상이 아닌 질병으로 규정되고 있어(WHO, 1998) 비만이 심각한 사회적 문제로 대두되고 있다.

우리나라에서도 비만인구의 급속한 증가로 인해 비만치료 및 체형관리에 대한 관심이 높아지고 있다. 또한 최근 서구화된 미의 기준과 매스미디어의 영향으로 마른체형을 선호하는 풍조가 생겨나고, 유행되고 있는 외모지상주의로 인해 자신의 체형에 대한 인지도가 실제보다 비만하다고 인식하는 사람이 많으며, 본인에 체형에 대해 만족하지 못하는 사람들이 늘고 있다(김수영 등, 1996). 젊은 여성을 중심으로 마른 체형을 무조건 동경함에 따라 무리한 다이어트에 의한 요요현상을 경험하고, 일부에서는 체중에 대한 강박 관념이 지나쳐 그릇된 신체상의 불건전한 식습관이 만연되어 가고 있는 것으로 보고 되(박혜순 등, 1997) 오히려 건강을 해치는 경우가 발생되고 있다.

20대 여성들의 삶의 유형이 옷보다 빠르게 변화되고 있다고 한다. 대학교로 진학을 하거나 취직을 하기도 하고 직장을 옮기고 퇴사를 하기도 한다. 또한 연애를 하거나 결혼이나 출산도 한다. 이처럼 20-30대 여성들은 자신을 둘러싼 환경이 바쁘게 변화하는 시기이다. 최근 우리나라 여성 경제활동에 긍정적인 변화들도 나타나고 있다. 대졸이상 고학력 여성의 경제활동 참가율이 빠르게 증가였고, 고학력 여성의 사회 진출이 늘어나 임금 수준이

향상되면서 남성 대비 여성의 평균 월급여액 수준이 90년 53.2%에서 지난해에는 67.3%로 임금격차가 크게 줄었다. 특히, 지난해 20대 여성의 평균 월급여액은 남성의 93.3%로 거의 동일했으며, 전문·기술·행정 관리직의 여성 진출이 크게 확대됐다. 최근 10년 동안 전문·기술·행정 관리직 등 높은 지위 고소득 직종으로의 여성 취업 비중이 6.7%포인트 증가했다(매일경제 이코노미, 2010).

최근 만혼화 경향이 증가하고 있다. 통계청(2009)은 여성의 초혼연령이 1995년 25.32세에서 2005년 27.72세 그리고 2009년 28.71세로 증가한 것으로 발표하였다. 지난 15년간 여성의 초혼연령은 약 3.39세가 늦춰졌으며, 지난 4년간에도 0.99세가 늦추어졌다. 이는 결혼이 ‘필수’가 아닌 ‘선택’의 시대에 살고 있음을 알 수 있다. 교육수준의 향상, 취업률의 상승, 자아성취 욕구 증대와 함께 결혼의 필요성이 약화되고 있으며, 아울러 초혼연령이 상승하고 있다. 이러한 가치관에 의해 가족을 형성하는 비율이 낮아지고, 저출산의 한 원인이 되는 것으로 판단된다(김승권, 2009).

또한 생활의 변화에 따른 식생활의 급격한 변화로 아주 쉽게 식생활을 해결할 수 있기 때문에 과식을 한다든지, 아니면 지나치게 먹지 않는다든지 하는 불균형적인 식생활이 문제가 된다. 그것은 비만이나 성인병을 초래하기도 하고, 한편으로는 날씬해지고 싶어 하는 여성들의 희망에서 비롯되어, 빈혈이나 거식증을 초래하기도 한다(현대인의 식생활, 2008). 특히나 젊은 여성들의 체중조절 방법 중 하나인 식이요법에서 여대생은 체중조절에 가장 민감하고 관심이 많은 시기인 만큼 그에 관련된 정보나 식생활에 대한 관심도 높다 라고 나타났다(송수현, 2008). 결국 잘못된 체형인식과 체중 조절 의식을 바르게 하기 위해서는 식생활 및 영양교육이 필요하다(이은경, 2009).

시장조사 전문업체인 ‘데이터모니터(Datamoniter)’의 보고서에 따르면 2014년이면 아시아 여성의 7%가 비만이 될 것으로 예측되었고 특히 한국

여성들의 비만문제가 심각해져, 오는 2014년이면 한국 여성 18.4%가 비만이 될 것이란 전망이 나왔다. 아시아 소비자의 53%는 체중관리와 관련해 가장 큰 목표가 ‘체중 감량’이라고 답했고, 실제 30%가 살을 빼기 위해 노력하고 있는 것으로 조사 됐음에도 불구하고 비만수준이 상승하고 있다는 것은 현재 잘못된 방법으로 체중관리를 하고 있음을 나타냈다.

하지만 현재 국내의 체형인식에 관한 연구논문은 중·고등학생이나 여대생에 대한 연구가 대부분이었다. 여성에게 있어서 20-30대는 본인 스스로가 가장 많이 투자하는 시기이기도 하며, 체형관리는 물론 미용적인 부분에 있어서의 관심도도 가장 높을 때이다. 하지만 20-30대 여성들의 체형인식에 대한 연구가 미흡한 실정이다. 젊은 여성들이 외형적인 체형의 모습만이 아닌 올바른 체형인식을 형성하고, 균형 잡힌 식생활을 통해 적절한 체중관리를 할 수 있도록 인식의 변화와 식생활의 변화가 필요하다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 20세 이후 체형관리 경험이 있는 20-30대 젊은 여성을 대상으로 체형인식에 따른 비만도, 체형 만족도, 체형관리 태도, 체형관리 실태와 효과, 체형관리 이후 만족도, 올바른 식행동과 잘못된 식행동 여부와 체형만족도와 관심도 및 식행동의 상관관계를 분석하는데 그 목적을 두었다.

20-30대 여성들이 자신의 건강 체중을 바로알고 올바른 체형인식을 형성하여 적절한 체중관리는 물론 체형 만족도를 향상시키고, 균형 잡힌 식생활 습관을 가지도록 유도하며, 나아가서는 체형관리 프로그램의 기초자료에 도움을 주는 데 목적을 두었다.

따라서 본 연구의 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

연구 문제1, 젊은 여성들의 체형 인식도를 분석한다.

- <1-1> 20-30대 여성들의 체형인식에 따른, 설문지 자가 기입 결과를 토대로 비만도와와의 차이를 분석한다.
- <1-2> 20-30대 여성들의 체형인식에 따른 체형 만족도를 분석한다.
- <1-3> 20-30대 여성들의 체형인식에 따른 체형관리 태도를 분석한다.

연구 문제2, 젊은 여성들의 체형인식에 따른 체형관리 실태를 분석한다.

- <2-1> 20-30대 여성들의 체형인식에 따른 체형관리 방법을 분석한다.
- <2-2> 20-30대 여성들의 체형인식에 따른 체형관리 이후 만

족도를 분석한다.

연구 문제3, 젊은 여성들의 체형인식에 따른 식행동을 분석한다.

<3-1> 20-30대 여성의 체형인식에 따른 올바른 식행동을 분석한다.

<3-2> 20-30대 여성의 체형인식에 따른 잘못된 식행동을 분석한다.

<3-3> 체형만족도와 관심도 및 식행동의 상관관계를 분석한다.

3. 연구 가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

연구 가설 1, 20-30대 여성들의 체형 인식도에 따라 비만도, 체형만족도, 체형관리 태도에 차이가 있을 것이다.

연구 가설 2, 20-30대 여성들은 체형인식에 따라 체형관리 실태에 차이가 있을 것이다.

연구 가설 3, 20-30대 여성들은 체형인식에 따라 식행동에 차이가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 비만과 체질량지수(BMI)

비만은 에너지 섭취량이 에너지 소비량을 초과한 에너지 불균형의 결과로 소비되지 않고 남은 과잉의 에너지가 지방 조직에 체지방이 누적됨으로써 체중이 이상 증가하는 현상이다. '비만은 성인병으로 가는 지름길이다'는 말이 있듯이 각종 질병의 근본적인 원인이 비만에서 비롯되며 심한 경우에는 질병으로 규정되기도 한다. 비만은 단순히 보기 싫은 미용 적 문제일 뿐만 아니라 건강상의 심각한 문제를 일으키며, 치료를 해야 하는 만성질환인 것이다.

비만의 유형을 세포와 관련지어 설명한다면, 세포의 수 또는 크기와 밀접한 관련이 있다. 보통 정상인의 지방세포수는 250억-300억 개이다. 그런데 이 지방세포의 수가 유달리 많다면 이는 비만이라고 볼 수 있다. 혹은 세포의 수가 정상인과 비슷하다고 하더라도 세포의 크기가 크다면 비만이 될 수 있다. 지방세포의 수는 유아기 및 청소년기에 결정되는데, 성장과정에서 지방세포의 수가 정상인보다 많다면 성인이 되어서도 비만일 확률이 높다.

비만의 원인으로서는 유전적 요인, 환경적 요인, 에너지 대사의 이상 등이 있다. 통계학적으로 밝혀진 유전과 비만의 상관관계를 보면, 부모가 모두 비만인 경우 자손이 비만일 가능성은 73%이나 어느 한쪽만 비만인 경우는 41%, 부모가 모두 마른 경우도 9%가 비만이라고 보고 하였다(Kluthe, Schuber, 1985). 비만 증 환자의 60~90%에서 양친 또는 한쪽 부모에게 비만증이 있는 것으로 보고되어 있다. 한편으로 생활 습관의 변화에 따른 칼로리의 과섭취와 운동 부족이 환경적인 요인으로서의 비만의 원인으로 중요하다(정연진, 2009). 내분비계의 이상에 의해 시상하부 질환, 뇌하수체의

부신 질환, 갑상선 질환, 난소기능부전 등으로 발생하는 비만 환자는 1% 미만으로, 비만의 원인으로 자주 나타나는 것은 아니지만 내분비계 이상에 의한 에너지 대사의 이상 또한 비만의 원인이 된다.

비만의 진단과 평가에 가장 보편적으로 사용되는 방법은 체질량지수(BMI ; Body Mass Index)를 사용한다. 체질량지수는 체지방량을 간접적으로 평가하는 도구로서 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 값(kg/m^2)으로 19-70살 성인들에게 사용할 수 있다(대한비만학회, 2001). 1997년 WHO는 비만의 분류체계를 체질량지수(BMI)를 기준으로 제시하였으며, BMI $25\text{-}30\text{Kg}/\text{m}^2$ 를 과체중, BMI $30\text{Kg}/\text{m}^2$ 이상을 비만으로 분류하였다. 그러나 이와 같은 분류기준은 아시아-태평양 지역에 일률적으로 적용되기 어려우므로 아시아-태평양지역에서는 비만의 위험인자와 유병률에 따라 유럽인과 다른 기준을 적용하여 객관적인 비만도를 측정하기 위해 체질량지수(BMI)를 사용하였다. BMI $18.5\text{Kg}/\text{m}^2$ 미만을 저체중군, BMI $18.5\text{-}22.9\text{Kg}/\text{m}^2$ 를 표준 체중군, BMI $23\text{-}24.9\text{Kg}/\text{m}^2$ 를 과체중군, BMI $25\text{Kg}/\text{m}^2$ 이상을 비만으로 아시아-태평양기준으로 분류하였다(대한비만학회, 2000).

Table1. 대한비만학회의 BMI에 의한 성인의 과체중 분류

측정치	판정
< 18.5	저체중
18.5 ~ 22.9	정상
23 ~ 24.9	과체중
> 25	비만

2. 체형인식

체형은 신체계측치의 균형에서 볼 수 있는 신체의 모양이며, 유전적소인, 체질, 영양, 질병 등 개인 개인적 특성이 사회 환경과의 상호작용에 의해 형성된 신체의 형태학적 특성이다(최선영, 2005). 반면 체형인식이란 체형에 대한 주관적 인지상태를 말하며, 신체나 외모에 대한 자신의 주관적인 관점과 감정을 의미한다(이운영, 2010).

현대사회에서는 체중과 외모면 에서 저체중을 바람직한 체중으로 인식하고 마른 체형을 선호함으로써 많은 사람들이 정상체중을 유지하고 있음에도 불구하고 스스로는 과체중이라는 잘못된 체형인식을 가지고 있어, 자신의 체형에 대한 낮은 경향을 빈번히 보인다(최선영, 2005). 정연진(2009)의 연구에서 조금 살찐 체형으로 인식한 군에서 92.6%가 실제로는 정상체중으로 나타났고 매우 살찐 체형 인식군 에서도 58.3%가 실제로는 정상체중으로 본인의 실제 체형에 비해 인식체형의 주관적 왜곡이 심하게 나타나는 것을 알 수 있었다. 박진화(2007)의 제3차 서울시민보건지표조사를 이용한 연구 결과에서도 실제 과체중이거나 비만인 여성은 13.5%였지만, 주관적인 체형 인식에서는 30.7%정도가 자신이 과체중이거나 비만이라고 인식하고 있는 것으로 조사되었다. 윤경미(2010)의 고등학생을 대상으로 체형인식에 대해 연구한 선행논문의 결과도 여학생의 경우 정상체중의 1%만이 자신을 마른 체형으로 인식하고 있었으며, 51.2%는 자신을 살찐 체형으로 왜곡된 인식을 하고 있다고 나타났다.

이처럼 체중이나 체형에 대한 정확한 판단이나 기준 없이 주관적인 왜곡된 체형인식으로 객관적으로 비만이 아님에도 불구하고 자신이 비만이라 판단하는 잘못된 체형인식이 지나치게 확산되고 있다(엄지원, 2008). 이러한 왜곡된 체형인식은 무분별한 체중조절 행위로 이어져 건강에 무리를 줄 수 있다.

따라서 에너지 섭취와 에너지 소비의 균형이 가장 적절하게 이루어지는 이상적인 체중조절 방법과 함께(김희선, 2010), 자기 체형에 대해 보다 과학적인 근거에 바탕을 둔 인식의 변화가 필요하다.

3. 체형관리

체형관리는 화학적(Chemical), 심리적(Psychological), 전기적(Electrical)인 방법을 이용하여 건강하고 아름다운 체형을 유지하기 위해 관리하는 것을 의미한다. 오늘날 현대인들은 보다 건강하고 아름다운 체형을 유지, 관리하기 위해 많은 시간과 노력을 투자하고 있다. 체형관리는 신체에 관한 올바른 지식과 전문적인 트리트먼트 방법을 기본으로 하여 건강하고 아름다운 체형을 유지하는 것을 목적으로 한다.

체형관리의 적용방법으로는 다음과 같다.

1)수술요법

수술요법은 식이요법, 운동요법, 생활습관교정, 약물요법 등 모든 치료법에 실패한 사람들이 선택하는 최후의 수단으로써 지방흡입술은 국소마취하에 피하지방에 저장성 지방용해액을 주입한 뒤 진공흡입기로 지방을 제거하는 방법을 말한다. 단기간에 체형을 날씬하게 할 수 있는 가장 확실한 방법이지만 통증, 부기, 멍, 출혈, 염증, 지방 색전증, 사망 등을 유발할 수 있다(다이어트,이제는 끝내자, 2010). 평균체중보다 40kg 이상 많이 나가거나 비만으로 인한 합병증이 있는 경우에는 위장 내 풍선 삽입하여 식사량을 줄이는 위장내 풍선삽입술이나 복강경을 밴드로 묶어 위의 용적을 줄이는 위

결찰술(Gastric banding), 위를 절제하는 외과적 수술인 베리아트릭 수술(Bariatric surgery)등이 시도 되고 있다.

2)약물복용

운동과 식사조절로 체중조절이 어려운 경우 보조적인 방법의 시도이다. 대체로 식욕을 억제 시켜주는 역할을 하며, 중독성이나 부작용이 없고, 효용과 안전성이 입증된 약물을 전문의에게 처방받아 사용하여야 한다(서 숙, 2004).

3)식이요법

식이요법은 체형관리를 할 때 가장 기본이 되는 방법으로 영양소의 균형을 맞추고 섭취에너지를 감소하여 초과 열량소비로 인해 잔여 신체 지방이 열량으로 연소되어 체중과 체형에 변화를 도모하는 것이다. 하지만 지나친 저 열량 식이는 기초 대사량을 저하시키고, 수분과 단백질이 저하된 식사로 인해 체지방이 증가되는 현상을 가져와 일시적으로 체중은 감소하나 요요현상이 쉽게 오는 경향이 두드러진다. 이에 단백질을 충분히 함유하고 비타민, 미네랄 등의 다양한 영양소를 포함한 인스턴트 건강식품이 도움이 된다(손 숙미, 2004).

4)운동요법

운동요법은 활동량을 증가시켜 섭취에너지보다 소비에너지를 증가시켜 축

적된 지방을 제거하는 방법이다(윤혜정, 2008). 운동은 에너지를 소모하여 대사기능을 향상시키고, 체지방을 감소시키며 식욕억제와 체중조절 후의 요요현상도 예방 해준다. 신체적 영향은 물론 스트레스를 해소시켜 심리적 안정감과 자신감을 증진시켜 심리적인 부분에 있어서도 효과적이다. 이로 근육조직을 발달시키고, 체지방만 감소하게 하는 것이 바람직하며, 운동은 강하지 않고 가볍게 지속적으로 하는 운동이 효과적이다. 등산, 조깅, 자전거 타기, 수영, 줄넘기 등 유산소운동이 저장된 지방을 이용하는데 효과적이다. 운동은 15~45분간이 적당하다(영양과 건강, 2007).

5)마사지요법

다양한 수기법은 피부 내부의 근육계, 신경계, 순환계까지 영향을 미치는 마사지로 근육강화, 혈액순환촉진, 신경이완, 림프배수에 효과가 있으며 동양에서 유래된 지압마사지, 경락마사지, 반사마사지, 팔사, 아올베딕 마사지와 유럽의 림프드레나쥐와 아로마 마사지가 주로 사용되고 있다(윤혜정, 2008).

6)슬리밍 화장품 이용

슬리밍(Slimming)제품의 주 기능은 살을 빼주는 것이라기보다, 허벅지나 엉덩이, 팔뚝 등의 고르지 못하고 물렁물렁한 살들을 팽팽하게 조여 주는 것으로서, 대부분 셀룰라이트(Cellulite)로 이루어져 있는데, 이것을 분해하고 예방해서 피부 표면에 있는 울퉁불퉁한 지방층을 없애주는 기능을 하는 것을 말하며(여성동아, 2005) 혈액순환, 이완, 지방분해, 발한, 피부탄력강

화, 보습의 효과를 얻기 위해 사용한다(체형관리학, 2009).

7) 온열 요법

증기 열은 체온 상승과 심장 박동 및 맥박의 상승, 세포 신진대사의 증가, 혈관 확장에 의한 홍반과 순환의 증가, 표피의 모세혈관의 혈관의 확장과 그에 따른 혈압의 감소, 땀샘의 자극, 땀의 증가와 노폐물의 배출시킨다(이정옥, 2004). 높은 온도의 물은 강한 항 염증성과 항 감염성을 가지고 있다. 온열 요법은 피하지방층의 지방분해에 효과적이며 신체조직에서 모세혈관 내의 혈액흐름을 촉진하여 세포재생효과를 준다(체형관리학, 2009).

4. 식습관

식습관은 영양섭취, 건강유지 및 발달과 밀접히 관련된 것으로 인간이 환경적, 문화적, 사회적 영향에 대응해서 후천적으로 학습한 생활양식이며, 개인의 기호에 따라 특정음식을 반복적으로 자주 먹는 식사의 패턴을 의미한다. 음식의 기호, 음식에 대한 태도, 식사할 때의 태도 등을 포함하며 태어날 때에는 식품에 대한 편견은 없지만 점차로 식품에 대한 기호를 갖게 되어 나뉠대로 식습관을 형성한다(임미경, 2006).

각 개인의 식품과 식사에 관한 지식은 문화, 가족의 배경, 생활경험, 교육수준 등 여러 가지에 의해 형성되며, 각 식품의 조리방법이나 식사 횟수, 그리고 식사예의 등도 문화에 의해서도 형성된다. 이러한 식습관은 사회가 팽창되면서 많이 변화하였고 평준화 되었다(21세기 식생활 관리, 2009).

최근 가공식품의 소비가 늘어나면서 한국인이 섭취하는 열량과 단백질,

지방 및 무기질, 비타민의 양도 크게 변화하고 있다. 30년 전보다 곡류의 소비량은 줄어드는 반면, 육류와 어류 등 단백질과 지방의 양은 계속 늘고 있다. 당질의 에너지 공급량은 1965년 83.2%에서 2003년 61.2%로 줄어들어 쌀 소비량의 감소와 축을 같이하고 있다. 단백질 공급량은 같은 시기 58g에서 99.6g으로, 지방은 21kg에서 84.3g으로 약 4배 증가하였다(식생활과 건강, 2009). 또한, 현대사회에서는 과식을 권장하고 음식의 포장단위가 더 커졌으며 고지방 식사가 문제가 되어(Stubbs et al, 1995) 비만을 초래하는 주요 원인 중 하나가 식습관 문제이다(김영설, 2003).

식행동의 서구화에 따라 식사를 밥이 아닌 밀가루 음식으로 대체되는 경향이 증가하고 생활권의 확대에 따라서 가정 이외의 장소에서 식사를 하거나 가정에서 식사를 하더라도 외식 주문 등으로 편리성을 추구하는 경향의 증가로 인한 편의식의 이용도 점차 보편화 되고 있다(이영남 등, 1991).

사회구조와 생활양식 및 변화 동기는 개인과 가족전체의 식습관 변화를 가져와 영양상태에 영향을 미친다. 또한 이상적인 식생활의 반복은 식습관 형성에 매우 중요하므로 나쁜 식습관이 장기화 되는 것은 영양실조와 질병의 유발을 초래한다(곽도화, 2009).

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구는 서울, 경기, 부산 일부지역에 거주하는 20-30대 성인여성 중 20세 이후에 한번이라도 체형관리 경험이 있는 사람을 대상으로 조사하였다. 총 500부의 설문지를 2010년 8월10일부터 8월 31일 까지 배포하여 그 중 440부를 회수하였으며, 이 중 내용이 불충분하게 기재되어 있거나 응답하지 않은 문항이 있는 33부를 제외하고 20대여성 225명, 30대여성 182명 총 407명을 대상으로 분석하였다.

2. 연구 도구

본 연구의 도구는 홍연숙(2005), 이경애(2008), 이경원(2008)의 설문지를 응용하여 재구성 하였으며 설문대상자가 직접 기입하게 하였다.

신체계측은 신장과 체중을 측정한 후, 그 측정값을 이용하여 BMI(체질량지수) = 몸무게(kg)/ 신장(m²)으로 산출하였다.

설문지는 일반적 사항, 체형관리 태도 및 인식도, 체형관리 방법, 체형관리 이후의 효과 및 만족도, 식행동 으로 구성되어 있으며, 총 50문항이다.

일반적 사항에 관한 설문지는 연령, 결혼여부, 교육정도, 직업, 소득수준, 키, 몸무게의 6문항으로 구성하였으며 체형관리 태도에 관해서는 체형관리 시 어려운 점, 체형관리 목적, 지출비용, 체형관리 경험 유무로 4문항으로 구성되었다.

체형인식에 관한 설문지는 이상적인 몸무게, 현재체형인식, 이상적체형,

체형만족여부, 체형관리 관심도의 5문항으로 구성하였다. 이중, 체형만족여부와 체형관리 관심도는 ‘매우 만족한다’ 5점, ‘만족한다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘만족하지 않는 편이다’ 2점, ‘매우 만족하지 않는다’ 1점으로 5점 척도로 점수화 하였다.

체형관리 방법에 관한 설문지는 비만관련병원방문, 약 복용, 식사조절, 신체운동 등 11가지 체형관리 종류에 대한 문항을 만들어 구성하였다.

체형관리 이후의 효과 및 만족도에 관한 설문지는 체형관리 효과로는 가장 효과적인 방법의 선택, 부작용의 2문항과 체형관리 만족도는 건강증진여부, 외모에 대한 자신감, 활동의 즐거움, 옷 입는 즐거움, 매력증진여부, 체형에 대한 스트레스 감소여부, 자신감 상승여부에 관한 7문항을 조사하였는데, 위 문항과 같이 ‘매우 그렇다’ 5점에서 ‘매우 그렇지 않다’ 1점까지 5점 척도로 점수화 하였다.

식행동에 관한 설문지는 전반적인 식습관 상태와 관련하여 바른 식행동과 바르지 못한 식행동으로 구성하였다. 바른 식행동은 식사시간, 아침식사 여부, 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군의 5군의 균형 있는 섭취에 관한 습관 확인 등 12문항으로 구성되어 있으며, 동일하게 ‘매우 그렇다’ 5점에서 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점까지 5점 척도로 점수화 하였다. 바르지 못한 식행동은 인스턴트, 단 음식, 짠 음식 섭취의 3문항으로 구성되어 있으며 역방향으로 구성되어 역으로 점수화 하여 계산하였다.

3. 자료처리 및 분석 방법

본 연구의 수집된 자료는 SPSS 12.0v 프로그램을 이용하여 분석하였다.

첫째, 20-30대 여성의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 사용하였다.

둘째, 체형관리 태도 및 인식도를 알아보기 위하여 체형인식에 따라 교차분석을 사용하여 카이검증을 하였다.

셋째, 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 체형관리 만족도, 식행동에 따른 Cronbach's α 계수를 산출하여 신뢰도 분석을 사용하였다.

넷째, 체형관리 만족도 및 식행동을 알아보기 위하여 체형인식에 따른 기술통계와 F-검증을 사용하였다.

IV. 연구 결과 및 고찰

1. 일반적 특성

1) 일반적 특성

본 연구는 20-30대 여성의 체형인식에 따른 체형관리 행태 및 식행동에 관한 연구를 위하여 407명이 최종 분석에 사용되었으며 이들의 일반적인 특성은 Table 2와 같다.

연령은 20세-29세 이하는 225명(55.30%)으로 나타났고, 30세-39세 이하는 182명(44.70%)으로 나타났다. 다음으로 결혼여부는 미혼이 284명(69.78%), 기혼 123명(30.22%)으로 나타났다. 최종학력으로는 대학교 졸업이 가장 많은 143명(35.14%)으로 나타났고, 다음으로 전문대학 졸업 129명(31.70%), 고등학교 졸업 116명(28.50%), 대학원 졸업 19명(4.66%) 순으로 나타났다.

직업으로는 전문직이 가장 많은 120명(29.49%)으로 나타났고, 다음으로 무직(주부포함) 78명(19.16%), 사무직 76명(18.67%), 학생 50명(12.29%), 판매/서비스직 42명(10.32%), 기타 28명(6.88%), 자영업 13명(3.19%) 순으로 나타났다.

소득별로는 150만원 이상-250만원 미만인 가장 많은 100명(24.57%)으로 나타났고, 다음으로 150만원 미만 77명(18.92%), 250만원 이상-350만원 미만 73명(17.94%), 350만원 이상-450만원 미만 71명(17.44%), 450만원 이상 70명(17.20%) 순으로 나타났다.

Table 2. 일반적 특성

	구 분	N	%
연령	20-29세	225	55.30
	30-39세	182	44.70
결혼여부	미혼	284	69.78
	기혼	123	30.22
최종학력	고등학교 졸업	116	28.50
	전문대학 졸업	129	31.70
	대학교 졸업	143	35.14
	대학원 졸업	19	4.66
직업	무직(주부포함)	78	19.16
	사무직	76	18.67
	전문직	120	29.49
	학생	50	12.29
	판매/서비스직	42	10.32
	자영업	13	3.19
	기타	28	6.88
소득수준	150만원 미만	77	18.92
	150-250만원 미만	100	24.57
	250만원-350만원 미만	73	17.94
	350-450만원 미만	71	17.44
	450만원 이상	70	17.20
	결측 값	16	3.93
	표본 수	407	100.00

N : 대상자수 , % : 백분율

2) 신체계측

연구 대상자들의 설문지 자가 기입을 통해 얻은 신장, 체중 결과를 바탕으로 한 신체계측의 분석결과는 Table 3과 같다. 평균 신장은 162.36cm로 나타났고, 평균 체중은 54.06kg, BMI 지수는 20.90(정상)으로 나타났다. 이귀주 등(2006)성인여성의 체중감량에 관한 연구에서도 평균 신장 160.45kg, 평균 체중 56.01kg, 평균 BMI는 21.92kg(정상)으로 나타났고, 이운영(2010)의 성인여성을 대상으로 한 연구에서도 평균 신장 162.35, 평균 체중 55.58 kg, 평균 BMI 21.92kg/m²(정상) 으로 본 연구와 일치하였다.

Table 3. 신체계측

		N	M±S.D.
신체계측	신장	407	162.36±4.98
	체중	407	54.06±7.16
	체질량지수(BMI)	407	20.90±8.24

N : 대상자수, M±S.D. : 평균±표준편차

2. 체형 인식도

1) 체형인식

연구대상자들이 자각하는 체형인식에 대한 분석결과는 Table 4와 같다. 보통이 가장 많은 162명(39.80%)으로 나타났고, 다음은 살찐 편 161명(39.56%), 마른 편 48명(11.79%), 매우 살찐 편 36명(8.85%) 순으로 나타났다.

이와 같이, 연구대상자들은 자신이 보통체형(39.80%)이라고 생각하는 경우가 가장 높게 나타났다.

Table 4. 체형인식

체형인식도	N	%
마른 편	48	11.79
보통	162	39.80
살찐 편	161	39.56
매우 살찐 편	36	8.85
전체	407	100.00

N : 대상자수, % : 백분율

2) 체형인식에 따른 희망체중

연구대상자들의 체형인식에 따른 희망체중에 대한 분석결과는 Table 5와 같다. 희망체중으로는 매우 살찐 편 50.72kg, 살찐 편 48.94kg, 보통 47.86kg, 마른 편 48.29kg으로 나타났으며, 연구대상자의 대부분이 48kg의 체중을 희망하였다. choi(1999) 여대생을 대상으로 한 연구에서 이상체중은 48.7kg으로 나타났고, 엄지원(2008) 여대생을 대상으로 한 연구에서도 이상적으로 생각하는 체중은 48.65kg이었으며, 이은경(2009) 대학생을 대상으로 한 연구에서도 여학생의 경우 이상체중이 48.83kg로 나타나 본 연구와 일치하였다. 연구 대상자들의 평균 체중은 54.06kg으로 현재보다 5-6kg 정도의 체중감량을 희망하였는데, 전미숙(2004)의 여성의 체중관리 실태에 대한 연구에서도 연구대상자들의 37.3%가 5-8kg 체중감량을 희망하였고, 엄지원(2008) 여대생을 대상으로 한 연구에서도 평균 6.6.5kg의 체중감소를 원하는 것으로 나타나 본 연구의 결과와 유사하였다.

이처럼, 보통과 살찐 편외의 경우 표준 체중임에 불구하고 체중감량을 희망하였고, 이는 마른여성을 선호하고 외모에 대한 관심도가 높아지는 가운데 대부분의 여성들이 현재보다 체중감소를 희망하고 있는 것으로 사료된다.

Table 5. 체형인식에 따른 희망체중

구분	M±S.D 체형인식				F값	P값
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편		
	N=48	N=162	N=161	N=36		
희망체중	48.2±93.94	47.86±3.97	48.94±3.50	50.72±4.74	6.148	.000***

* p <.05, ** <.01, *** <.001, M±S.D. : 평균±표준편차

3) 체형인식에 따른 BMI지수

연구대상자의 설문지 응답을 통해 신장과 체중 값을 계산한 BMI 지수를 체형인식에 따라 분석한 결과는 Table 6과 같다. 체형인식에 따른 BMI 지수는, 마른 편은 저체중이 40명(83.33%)으로 가장 높았고, 보통은 정상 127명(78.40%), 살찐 편도 정상이 150명(93.17%), 매우 살찐 편 역시 정상이 17명(47.22%)로 나타났다. 연구대상자들은 체형인식이 보통인 경우에도 실제 BMI 지수는 21.6%가 저체중 이었으며, 살찐 편도 대부분이 정상체중 이었고, 매우 살찐 편도 응답자의 반 정도가 정상체중으로 나타났다. 송수현(2008)의 여대생을 대상으로 한 연구에서도 본인의 체형에 관한 주관적 인식이 저체중군의 62.8%가 표준체중이라고 인식하였고 표준체중군의 26.4%가 과체중으로 나타나 본 연구의 결과와 유사했다.

이처럼, 체형인식에 따른 BMI지수에 대해 살펴본 결과 연구대상자들이 자각하는 체형인식과는 달리 실제 BMI 지수는 저체중이거나 보통체형이 높게 나타났다.

Table 6. 체형인식에 따른 실제 BMI 지수

구분	체형인식				X ² 값	P값
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
저체중	40(83.33)	35(21.60)	4(2.48)	0(0.00)	299.153	.000***
B 정상	7(14.58)	127(78.40)	150(93.17)	17(47.22)		
M 과체중	0(0.00)	0(0.00)	7(4.35)	15(41.67)		
I 비만	1(2.08)	0(0.00)	0(0.00)	4(11.11)		
전체	48 (100.00)	162 (100.00)	161 (100.00)	36 (100.00)		

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

4) 체형인식에 따른 이상적 체형

연구대상자들의 체형인식에 따른 이상적 체형에 대한 결과는 Table 7과 같다. 체형인식에 따른 이상적 체형은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 대부분의 20-30대 여성은 체형인식과 관계없이 마른체형을 원하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 최근 서구화 된 몸매가 유행하며, 신문이나 방송 등의 대중매체의 영향으로 체형에 대한 관심도를 증가 시키고 있다. 이러한 사회 현상은 대부분의 여성들에게 심각한 스트레스를 주고 있어 표준체중이나 저체중임에도 불구하고 체중조절 형태가 일반화 되고 있는 실정이다(엄지원, 2008).

Table 7. 체형인식에 따른 이상적 체형

구분	체형인식				X ² 값	P값
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
매우 마른체형	2(4.17)	2(1.23)	3(1.86)	2(5.56)	9.504	0.392
마른체형	26(54.17)	103(63.58)	99(61.49)	19(52.78)		
보통체형	20(41.67)	57(35.19)	56(34.78)	14(38.89)		
살찐 체형	0(0.00)	0(0.00)	3(1.86)	1(2.78)		
매우 살찐 체형	-	-	-	-		
합계	48 (100.00)	162 (100.00)	161 (100.00)	36 (100.00)		

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

5) 체형인식에 따른 체형만족도

연구대상자들의 체형인식에 따른 체형만족도에 대한 결과는 Table 8과 같다. 5점 척도를 이용하여 점수화 하여 분석하였으며, 점수가 높을수록 체형 만족도를 높게 평가 하였다. 체형인식에 따른 체형만족도는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(F=88.867, p<.001). 체형인식에서 마른 편이 가장 높은 3.35점으로 나타났고, 다음으로 보통 2.84점, 살찐 편 2.03점, 매우 살찐 편 1.31점 순으로 나타났다. 이처럼, 연구대상들은 체형인식이 마른 편일수록 체형만족도가 높게 나타났다. 엄지원(2008)의 여대생을 대상으로 한 연구에서도 저체중군 2.74점, 표준 체중군 2.10점, 과체중군 1.37점 순으로 저체중 군일수록 만족도 점수가 높게 나왔고, 좌혜진(2008)의 고등학생을

대상으로 한 연구결과에서도 저체중군 2.82점, 정상 체중군 2.37점, 과체중군 2.63점, 비만군 2.61점의 순서로 저체중일수록 체형 만족도 점수가 높은 결과로 나타나 본 연구결과와 유사하게 나타났다. 이는 연구대상자들이 마른체형을 선호하기 때문에 체형인식이 보통인 경우도 BMI는 정상이었지만 자신의 체형에 불만족 한 것으로 사료된다.

Table 8. 체형인식에 따른 체형만족도

구분	M±S.D				F값	P값
	체형인식					
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편		
	N=48	N=162	N=161	N=36		
체형만족도	3.35±2.84	2.84±2.03	2.03±1.31	1.31±2.45	88.867	.000***

* p <.05, ** <.01, *** <.001 , M±S.D. : 평균±표준편차

6) 체형인식에 따른 체형관리 관심도

연구대상자들의 체형인식에 따른 체형관리 관심도에 대한 결과는 Table 9와 같다. 5점 척도를 이용하여 점수화 하여 분석하였으며, 점수가 높을수록 관심도를 높게 평가 하였다. 체형인식에 따른 체형관리 관심도는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=5.945$, $p<.01$). 체형인식의 경우, 매우 살찐 편이 가장 높은 3.83점으로 나타났고, 다음은 살찐 편 3.73점, 보통 3.60점, 마른 편 3.14점 순으로 나타났다. 이처럼, 연구대상자들은 체형인식이 살찐 편 일수록 체형관심도가 높게 나타났다. 김범식(2009)의 스포츠 센터 회원의 BMI에 따른 체형인식 및 체중조절 차이의 연구결과에서도 비만할수록 체형관리의 관심도가 높게 나타났고, 한인경(2004)의 성인여성을 대상으로 한 연구에서도 체중 조절도에 대한 관심도가 20대와 30대에서 높게 나타났으며 특히 20대에서 높게 나타나 본 연구의 경향과 유사하였다. 이는 20-30대 여성에게서 체형관리는 중요한 관심사중 하나로 사료된다.

Table 9. 체형인식에 따른 체형관리 관심도

구분	M±S.D 체형인식				F값	P값
	마른편	보통	살찐 편	매우 살찐 편		
	N=48	N=162	N=161	N=36		
체형관심도	3.19±3.60	3.60±3.73	3.73±3.83	3.83±3.63	5.945	.001**

* $p <.05$, ** $<.01$, *** $<.001$, M±S.D. : 평균±표준편차

3. 체형관리 태도

1) 체형인식에 따른 체형관리 시 가장 어려운 점

연구대상자들의 체형인식에 따른 체형관리 시 가장 어려운 점의 결과는 다음 Table 10과 같다. 체형인식에 따른 체형관리 시 가장 어려운 점은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났지만, ‘실천의지 부족’이 마른 편 40.43%, 보통 49.07%, 살찐 편 55.70%, 매우 살찐 편 50.00%로 모든 체형인식에서 가장 높게 나타났다. 조명희(2003)의 연구 결과 에서도 실천의지 부족이 72.5%로 가장 높게 나타나, 이는 대부분의 20-30대 여성이 직장 및 육아등 사회생활로 인한 실천 의지부족과 시간부족으로 인해 높게 나타났다고 사료된다.

Table 10. 체형인식에 따른 체형관리 시 가장 어려운 점

구분	체형인식				X ²	P값
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편		
실천의지부족	19(40.43)	79(49.07)	88(55.70)	18(50.00)	15.269	.432
시간부족	15(31.91)	45(27.95)	32(20.25)	9(25.00)		
부작용 우려	2(4.26)	6(3.73)	7(4.43)	3(8.33)		
방법선택의 어려움	10(21.28)	17(10.56)	18(11.39)	3(8.33)		
경제적 이유	1(2.13)	8(4.97)	11(6.96)	2(5.56)		
기타	0(0.00)	6(3.73)	2(1.27)	1(2.78)		
합계	47 (100.00)	161 (100.00)	158 (100.00)	36 (100.00)		

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

2) 체형인식에 따른 체형관리의 주된 목적 (다중 응답)

연구대상자들의 체형인식에 따른 체형관리의 주된 목적에 대한 결과는 Table 11과 같다. 체형관리의 주된 목적으로 마른 편은 ‘건강을 위해’와 ‘자기만족을 위해’가(25.64%), 보통은 ‘건강을 위해’(26.15%), 살찐 편은 ‘건강을 위해’(25.36%), 매우 살찐 편은 ‘체중감소를 위해’(23.38%)로 나타났다, 모든 체형인식에서 ‘건강을 위해’가 높은 편으로 나타났다. 한인경(2004)의 성인여성을 대상으로 한 결과에 의해서도 건강을 위해서가 45.4%, 옷맵시를 위해서 34.0%, 체중증가로 3.4%등의 순으로 나타나, 주목적이 건강을 위한 것이란 연구의 경향은 유사했지만, 본 연구는 20-30대 젊은여성이 주 연구대상자인 만큼 자기만족을 위한다는 결과도 높게 나타나 체형에 대한 관심도가 높다고 사료된다.

Table 11. 체형인식에 따른 체형관리의 주된 목적

구분	체형인식			
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
체중감소를 위해	4(5.13)	29(10.25)	38(13.57)	18(23.38)
건강을 위해	20(25.64)	74(26.15)	71(25.36)	9(11.69)
멋진체형을 위해	19(24.36)	59(20.85)	45(16.07)	16(20.78)
주위권유	12(15.38)	47(16.61)	54(19.29)	17(22.08)
자신감을 위해	3(3.85)	7(2.47)	9(3.21)	3(3.90)
이성교제를 위해	0(0.00)	4(1.41)	4(1.43)	3(3.90)
자기만족을 위해	20(25.64)	63(22.26)	59(21.07)	9(11.69)
기타	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	2(2.60)
합계	78(100.00)	283(100.00)	280(100.00)	77(100.00)

3) 체형인식에 따른 체형관리를 위한 한달 지출비용

연구대상자들의 체형인식에 따른 체형관리를 위한 한달 지출비용의 결과는 Table 12와 같다. 체형인식에 따른 체형관리를 위한 한달 지출비용은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($X^2=17.262$, $p<.05$). 체형인식이 마른 편(70.21%), 보통(63.29%), 살찐 편(55.97%), 매우 살찐 편(37.14%) 모두에서 체형관리를 위한 한달 지출비용으로 '5만원 미만'으로 가장 높게 나타났다. 송수현(2008)의 여대생을 대상으로 한 연구에서는 체중조절에 비용을 투자하는 연구대상자중 5만원 미만이 전체의 15.6%로 가장 높게 나타났다. 비만도별로 분류를 했을 때는 비만도가 높을수록 체중조절 비용이 높은 것으로 나타났는데, 본 연구에서도 '5만원 미만'은 마른 편이라 인식할수록 높게 나타났지만, '10-20만원 미만'과 '20만원 이상'의 높은 지출의 경우는 체형인식이 살찐 편일수록 높게 나타나 선행연구와 유의한 결과를 보였다.

Table 12. 체형인식에 따른 체형관리를 위한 한 달 지출비용

구분	체형인식				X ² 값	P값
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
5만원 미만	33(70.21)	100(63.29)	89(55.97)	13(37.14)	17.762	.038*
5-10만원 미만	10(21.28)	35(22.15)	38(23.90)	11(31.43)		
10-20만원 미만	4(8.51)	19(12.03)	19(11.95)	8(22.86)		
20만원 이상	0(0.00)	4(2.53)	13(8.18)	3(8.57)		
합계	47 (100.00)	158 (100.00)	159 (100.00)	35 (100.00)		

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

4) 체형인식에 따른 1년간 체형관리 경험여부

연구대상자들의 체형인식에 따른 1년간 체형관리 경험의 결과는 Table 13과 같다. 체형인식에 따른 1년간 체형관리 경험은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($X^2=17.222$, $p<.01$). 경험이 있는 경우 매우 살찐 편이 가장 높은(72.22%)로 나타났고, 그 다음으로는 살찐 편(66.25%), 보통(57.76%), 마른 편(35.42%) 순으로 나타났다.

이처럼 연구대상자들은 체형인식이 살찐 편일수록 체형관리의 관심도가 높게 나타났던 본 연구의 결과와 같이, 살찐 편이라고 생각 할수록 1년간 체형관리 경험여부 또한 높게 나타났다.

Table 13. 체형인식에 따른 1년간 체형관리 경험여부

구분	체형인식				X ² 값	P값
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
경험이 있다	17(35.42)	93(57.76)	106(66.25)	26(72.22)	17.222	.001**
경험이 없다	31(64.58)	68(42.24)	54(33.75)	10(27.78)		
합계	48 (100.00)	161 (100.00)	160 (100.00)	36 (100.00)		

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

4. 체형관리 실태

1) 체형관리 방법 및 효과

연구대상자들의 체형관리 방법 및 효과의 결과는 Table 14와 같다. 체형관리 방법으로 가장 많이 나타난 것은 ‘신체운동’이 가장 많은 342명으로 나타났고, 다음으로 ‘식사조절’ 320명, ‘체형관리 식품섭취’ 206명 등 순으로 나타났다. 한인경(2004), 전미숙(2004), 김범식(2009)의 선행논문에도 신체운동, 식사조절, 식품섭취 순으로 나타나 본 연구와 일치하였다. 체형관리 방법 중 가장 큰 효과로 나타난 것은 신체운동 (3.59)으로 나타났고, 다음으로 식사조절 (3.47), 에스테틱 및 체형관리실 (3.27) 등의 순으로 나타났다.

이처럼, 연구대상자들의 체형관리 방법과 효과 모두 신체운동, 식사조절 순으로 성공적이었다는 응답이 높게 나타났다. 이는 올바른 식습관과 체질에 맞는 운동요법을 통해, 건강을 해치지 않으면서 체중감량 후 살이 다시 찌는 요요현상을 예방하기 위한 정석 다이어트로 일컬어 지기 때문이라고 사료된다.

Table 14. 체형관리 방법 및 효과

구분	매우 성공적이었다	성공적이었다	그저 그렇다	성공적이지 않았다	매우 성공적이지 않았다	합계 (N)	M±SD
비만관련 병원방문	12	15	36	36	3	102	3.03±1.05
한약복용	11	24	70	38	5	158	3.01±0.93
양약복용	15	30	62	39	10	156	2.99±1.04
식사조절	8	31	104	157	20	320	3.47±0.85
신체운동	5	24	108	174	31	342	3.59±0.81
체형관리 식품섭취	22	36	97	47	4	206	2.88±0.95
가정용 운동기구	18	36	91	46	8	199	2.95±0.97
다이어트 웨어	18	27	42	14	1	102	2.54±0.97
에스테틱 및 체형관리실	10	6	63	53	5	137	3.27±0.90
바르는 화장품	39	44	55	15	0	153	2.30±0.96
땀빼기	29	38	92	26	0	185	2.62±0.91

M±S.D. : 평균±표준편차

2) 체형인식에 따른 체형관리 방법 및 효과

연구대상자들의 체형인식에 따른 가장 효과적 체형관리 방법의 결과는 다음 Table 15와 같다. 체형인식에 따른 가장 효과적 체형관리 방법은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났지만, ‘신체운동’이 마른 편(40.43%), 보통(49.07%), 살찐 편(55.70%), 매우 살찐 편(50.00%)의 순으로 모든 체형인식에서 가장 높게 나타났고, 다음으로는 ‘식사조절’이 마른 편(34.04%), 보통(29.63%), 살찐 편(18.87%), 매우 살찐 편(25.00%)의 순으로 나타났다.

이처럼, 연구대상자들을 체형인식으로 분석하였을 때도 가장 효과적 체형관리 방법으로 신체운동, 식사조절의 순으로 높게 나타났다.

Table 15. 체형인식에 따른 체형관리 방법 및 효과

구분	체형인식				X ² 값	P값
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
비만관련 병원방문	0(0.00)	9(5.56)	12(7.55)	3(8.33)	26.051	.516
한약복용	2(4.26)	6(3.70)	5(3.14)	1(2.78)		
양약복용	2(4.26)	8(4.94)	15(9.43)	5(13.89)		
식사조절	16(34.04)	48(29.63)	30(18.87)	9(25.00)		
신체운동	18(38.30)	62(38.27)	67(42.14)	14(38.89)		
체형관리 식품섭취	3(6.38)	8(4.94)	6(3.77)	0(0.00)		
가정용 운동기구	1(2.13)	11(6.79)	8(5.03)	1(2.78)		
다이어트 웨어	1(2.13)	1(0.62)	1(0.63)	1(2.78)		
에스테틱 및 체형관리실	3(6.38)	8(4.94)	9(5.66)	2(5.56)		
바르는 화장품	-	-	-	-		
땀빼기	1(2.13)	1(0.62)	6(3.77)	0(0.00)		
합계	47 (100.00)	162 (100.00)	159 (100.00)	36 (100.00)		

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

3) 체형인식에 따른 체형관리 도중 부작용

연구대상자들의 체형인식에 따른 체형관리 도중 부작용의 결과는 Table 16과 같다. 체형인식에 따른 체형관리 도중 부작용은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났지만, 마른 편인 경우 경험한 적 없다(37.50%), 어지럼증(25.00%), 의욕상실(22.92)등의 순이었고, 보통은 경험한 적 없다(30.86%), 어지럼증(23.46%), 의욕상실(22.84%)등의 순이었고, 살찐 편은 어지럼증(29.56%), 의욕상실과 경험한 적 없다(24.53%)등의 순이었고, 매우 살찐 편은 의욕상실(25.71%), 경험한 적 없다(22.86%), 어지럼증 과 불규칙한 생리(17.14%)등의 순으로 나타났다. 경험한 적 없다 를 제외하고 연구대상자들 모두에서 ‘어지럼증’과 ‘의욕상실’이 높게 나타났다. 김선경(2007)의 성인여성을 대상으로 한 연구결과에서도 체형관리를 경험한 적이 없는 경우를 제외하고 연구 대상자 집단과 비만수준에 따라 분석한 집단 모두에게서 어지럼증이 가장 높게 나타나 본 연구의 결과와 유사하였다.

Table 16. 체형인식에 따른 체형관리 도중 부작용

구분	체형인식				X ² 값	P값
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
어지럼증	12(25.00)	38(23.46)	47(29.56)	6(17.14)	25.501	.112
의욕상실	11(22.92)	37(22.84)	39(24.53)	9(25.71)		
변비, 설사	3(6.25)	15(9.26)	11(6.92)	2(5.71)		
메스꺼움, 구토	2(4.17)	2(1.23)	8(5.03)	4(11.43)		
불규칙한 생리	2(4.17)	11(6.79)	9(5.66)	6(17.14)		
경험한 적 없다.	18(37.50)	50(30.86)	39(24.53)	8(22.86)		
기타	0(0.00)	9(5.56)	6(3.77)	0(0.00)		
합계	48 (100.00)	162 (100.00)	159 (100.00)	35 (100.00)		

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

4) 체형관리 이후 만족도

연구대상자들의 체형관리 이후 만족도의 결과는 Table 17과 같다. 가장 좋아진 점으로 ‘옷 입는 즐거움을 느끼게 되었다’가 가장 높은 (3.79)로 나타났다고, 다음으로 ‘체형관리로 인해 자신감이 향상되었다’ (3.65), ‘활동하는 것이 즐거워졌다’ (3.64) 등의 순으로 나타났다. 조명희(2006)의 연구결과는 만족스러운 외모에 자신감이 생겼다(40.1%), 옷 입는 즐거움이 있다 (19.7%), 등의 순으로 본 연구와 차이는 있지만 외모에 대한 자신감과 옷 입는 즐거움이 커졌다는 것에는 유의했다.

Table 17. 체형관리 이후 만족도

구분	N	M±S.D
건강해졌다.	407	3.48±0.89
만족스러운 외모에 자신감이 생겼다.	407	3.54±0.83
활동하는 것이 즐거워졌다	407	3.64±0.81
옷 입는 즐거움을 느끼게 되었다	407	3.79±0.84
이성이나 다른 사람에게 매력적으로 보였다	407	3.33±0.84
체형에 대한 스트레스가 낮아 졌다.	407	3.49±0.89
체형관리로 인해 자신감이 향상되었다.	407	3.65±0.88

M±S.D. : 평균±표준편차

5) 체형인식에 따른 체형관리 이후 만족도

연구대상자들의 체형인식에 따른 체형관리 만족도의 결과는 Table 18과 같다. 5점 척도를 이용하여 분석하였으며, 점수가 높을수록 만족도가 높다고 평가하였다. 체형인식에 따른 체형관리 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 체형 인식이 매우 살찐 편이라고 생각하는 사람이 높게 나타났다.

Table 18. 체형인식에 따른 체형관리 이후 만족도

구분	체형인식				합계	F값	P값
	M±S.D						
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편			
체형관리 만족도	3.48±0.70	3.64±0.62	3.53±0.63	3.53±0.81	3.57±0.65	1.279	.281

* p <.05, ** <.01, *** <.001 , M±S.D. : 평균±표준편차

5. 식행동

1) 체형인식에 따른 식행동

연구대상자들의 체형인식에 따라 올바른 식행동, 잘못된 식행동, 전체 식행동으로 분석한 결과는 다음 Table 19 와 같다. 먼저 올바른 식행동은 5점 척도를 이용하여 점수화 하여 분석하였으며, 점수가 높을수록 올바른 식행동으로 평가 하였다. 체형인식에 따른 올바른 식행동은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=3.892, p<.01$). 올바른 식행동으로 가장 높게 나타난 체형인식은 마른 편이 가장 높은 3.18점으로 나타났고, 다음으로 보통 3.09점, 살찐 편 2.97점, 매우 살찐 편 2.79점 순으로 나타나 체형인식이 마른 편일수록 올바른 식행동을 하고 있는 것으로 나타났다. 남슬기(2007)의 여고생을 대상으로 한 연구결과에서도 체형인식에 따라 표준체형이라고 인식하는 집단이 살찐 체형이라고 인식하는 집단보다 훨씬 규칙적인 식사를 하는 것으로 나타나 본 연구의 마른 체형이라 인식 할수록 식행동 점수가 높았던 것과 유의하였다. 다음으로 잘못된 식행동을 분석은 5점 척도를 이용하여 역으로 점수화 시켜 분석하였으며, 점수가 높을수록 잘못된 식행동으로 평가했다. 체형인식에 따른 잘못된 식행동은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=6.754, p<.001$). 잘못된 식행동으로 가장 높게 나타난 체형인식은 매우 살찐 편 3.77점으로 나타났고, 다음으로 살찐 편 3.44점, 보통 3.21점, 마른 편 3.08점 순으로 나타나 연구대상자들의 체형인식이 매우 살찐 편 일수록 잘못된 식행동을 하고 있는 것으로 나타났다. 잘못된 식행동에는 인스턴트 식품, 단 음식, 짜고 매운 자극적인 음식 섭취에 대해 조사하였는데, 한인경(2004)의 성인여성을 대상으로 한 연구결과에서는 젊은 연령층에서는 밥과 국 형태의 한식보다는 빵이나 시리얼과 우유 등으로 아침식사를 간편하게 해결하려는 경우가 많게 나타났으며, 김

보영(2010)의 대학생을 대상으로 한 연구에서도 남학생에 비해 여학생이 외식횟수가 더 잦은 것으로 나타났다. 인스턴트나 단 음식들은 음식열량이 높아 이런 음식의 섭취량이 많아지면 비만해지기 쉽다. 안홍석 등(2004)의 여고생을 대상으로 한 연구결과 에서도 과체중군에서는 폭식이나 인스턴트식품 등을 많이 먹는 점에 응답률이 높았고 다른 체중군에 비해 식사량을 문제점으로 인식하고 있어, 과체중 일수록 잘못된 식습관이 높을 것으로 사료된다. 이는 최근 서구화된 음식문화로 인해 간단하게 식사를 해결할 수 있는 인스턴트 음식과 간식 섭취가 늘어나고, 외식문화로 인해 자극적인 음식의 섭취가 늘어나고 있기 때문에 균형 잡힌 식습관을 가질 수 있도록 지속적인 영양교육이 필요하다고 사료된다. 체형인식에 따른 전반적 식행동도 5점 척도를 이용하여 점수화 하여 분석하였으며, 점수가 높을수록 올바른 식행동을 실천하고 있는 것으로 평가 하였다. 체형인식에 따른 전반적인 식행동은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=6.343, p<.001$). 체형인식에 따른 식행동 점수는 마른 편 3.13점이 가장 높게 나타났고, 다음으로 보통3.03점, 살찐 편2.89점, 매우 살찐 편2.67점의 순으로 연구대상자들의 체형 인식이 마른 편일수록 올바른 식행동을 하고 있는 것으로 나타나 올바른 식행동과 잘못된 식행동과의 결과가 일치하였다.

Table 19. 체형인식에 따른 식행동

구분	체형인식				합계	F값	P값
	M±S.D						
	마른 편	보통	살찐 편	매우 살찐 편			
올바른 식행동	3.18±0.69	3.09±0.56	2.97±0.60	2.79±0.73	3.03±0.62	3.892	.009**
잘못된 식행동	3.08±0.87	3.21±0.78	3.43±0.86	3.77±0.87	3.33±0.85	6.754	.000***
전체 식행동	3.13±0.63	3.03±0.51	2.89±0.56	2.67±0.63	2.96±0.57	6.343	.000***

* p <.05, ** <.01, *** <.001 , M±S.D. : 평균±표준편차

6. 체형관리 이후 만족도와 식행동의 신뢰도 검증

1) 체형관리 이후 만족도의 신뢰도 검증

본 연구에서 다문항 척도로 측정된 문항이 동질적인 문항들로 구성되어 있는지 신뢰도를 검증하기 위해 문항간의 내적 일치도를 보는 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 일반적으로 신뢰도의 척도인 Cronbach's α 값은 정해진 기준이 없지만 .60 이상이면 신뢰도가 있다고 보며 .50 이상이면 분석하는데 큰 문제가 없는 것으로 본다.

첫 번째 구성요소인 체형관리 후 만족도에 대한 신뢰도 분석을 한 결과는 Table 20과 같다. 체형관리 만족도의 7문항의 전체 신뢰도 값은 0.8이상으로 신뢰할 수 있는 것으로 나타났다.

Table 20. 체형관리 이후 만족도의 신뢰도 검증

구성	문항 번호	Cronbach's α
체형관리 만족도	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	0.878

2) 식행동의 신뢰도 검증

두 번째 구성요소인 식행동에 대한 신뢰도 분석을 한 결과는 Table 21과 같다. 식행동의 15문항의 전체 신뢰도 값은 0.8이상으로 신뢰할 수 있는 것으로 나타났다.

Table 21. 식행동의 신뢰도 검증

구성	문항 번호	Cronbach's α
식행동	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	0.823
	9, 10, 11, 12, (13), (14), (15)	

7. 만족도, 관심도, 식행동 간의 상관관계분석

체형만족도와 체형관리 관심도 및 식행동의 관계는 어떠한지 Pearson 상관관계 분석을 실시한 결과이다. 본 연구에서는 측정오차를 줄이고 단일차원으로 구성개념의 대표성을 높이는 총합척도(Summated Scale)를 활용하여 상관관계분석을 실시하였다. 분석결과 체형만족도와 체형관리의 관심도 및 식행동의 상관관계분석을 한 결과는 Table 22와 같다. 만족도와 관심도는 서로 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 식행동은 만족도와 정(+)의 관계를 가지고 관심도와는 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 체형의 만족도가 높은 수록 체형관리의 관심도는 낮아진다는 것을 볼 수 있다. 또한, 식행동의 만족도가 높을수록 체형의 만족도가 높아짐을 예측할 수 있다.

Table 22. 만족도, 관심도, 식행동 간의 상관관계분석

구분	만족도	관심도	식행동
만족도	1	-.239***	.287***
관심도	-.239***	1	-.039
식행동	.287***	-.039	1

*<.05, **<.01, ***<.001

V. 결론 및 제언

본 연구는 미용과 외모에 관심도가 높은 20-30대 젊은 여성들이 외형적인 체형의 모습뿐만 아니라 자신의 건강 체중을 바로 알고 올바른 체형인식을 형성하여 이를 통해 적절한 체중관리로 건강관리는 물론 체형 만족도를 향상시키고, 나아가서는 체형관리 프로그램의 기초자료가 되며, 균형 잡힌 식 생활 습관을 가지도록 유도하는데 도움이 되고자 실시하였다.

연구 대상자들은 서울, 경기, 부산 일부지역에 거주하는 20-30대 성인여성 중 20세 이후에 한번이라도 체형관리 경험이 있는 사람 407명을 대상으로 설문 조사를 실시하였으며, 체형인식에 따른 비만도, 체형 만족도, 체형관리 태도, 체형관리 실태와 효과, 체형관리 이후 만족도, 올바른 식행동과 잘못된 식행동 여부, 체형만족도와 관심도 및 식행동의 상관관계를 분석하였다.

본 연구의 결론을 요약해 보면 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 신체계측의 결과는 평균 신장은 162.36 cm로 나타났다, 평균 체중은 54.06 kg, BMI 지수는 20.90(정상)으로 나타났다. 체형인식도는 보통이 39.80%, 살찐 편이 39.56%, 마른 편이 11.79%, 매우 살찐 편이 8.85%로 나타났다. 체형인식에 따른 실제 BMI 지수는 살찐 편 응답자들의 93.17%, 매우 살찐 편 응답자의 47.22%가 정상으로 자신의 체형보다 더 높게 인식하고 있었으며, 희망체중 또한 연구 대상자 전부에게서 정상에 비해 낮은 체중을 선호함을 보였다. 연구 대상자들의 대부분이 마른체형이 이상적인 체형이라고 높게 나타났기에, 체형인식에 따른 체형만족도 사항에서도 체형인식이 마른 편 일수록 체형 만족도가 높게 나타났고

($p < .001$), 체형인식이 다른 편 일수록 체형관리의 관심도는 떨어져($p > .001$) 유의하게 나타났다.

연구 대상자들은 체형관리 시 가장 어려운 점으로는 ‘실천의지 부족’과 ‘시간부족’이 높게 나타났으며, 체형관리의 주된 목적으로는 ‘건강을 위해’, ‘자기만족을 위해’, ‘체중관리를 위해’ 등이 높게 나타났다. 체형인식에 따라 체형관리를 위한 한 달 지출비용을 분석해 본 결과 체형인식이 다른 편인 경우는 ‘5만원 미만’이 70.21%로 가장 높게 나타났지만, 살찐 편이라 인식할수록 체형관리를 위한 지출이 ‘10만원 이상’으로 높게 나타났다. 이는 체형관리의 관심도가 높을수록 체형관리를 위한 한 달 지출비용 또한 높게 나타났으며, 최근 1년간 체형관리 경험 여부에서도 체형인식이 살찐 편일수록 ‘경험했다’가 높게 나타나 결과가 유의하게 나타났다($p > .05$).

둘째, 연구대상자들의 체형관리 실태로는 전반적인 결과의 분석에서나, 체형인식에 따라서 분석했을 때에도 ‘신체운동’과 ‘식사조절’이 높게 나타나, 연구 대상자들이 운동과 식사조절을 가장 많이 하고 있는 것으로 나타났다. 체형관리 이후 효과적인 면에서도 ‘신체운동’과 ‘식사조절’이 가장 높고, 그 다음으로는 ‘에스테틱 및 체형관리실 이용’의 순으로 나타나, 방법적인 면에서나 효과적인 면에서나 운동과 식이조절은 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 체형관리 도중 부작용 여부의 결과에서는 ‘경험한 적 없다’를 응답한 연구대상자들을 제외하고, 부작용을 경험한 연구대상자들을 체형인식에 따라서 분석해 보았지만 유의한 차이가 없이, 대부분이 ‘어지럼증’이나 ‘의욕 상실’의 경험이 높게 나타났다. 체형관리 이후 만족도에는, ‘웃 입는 즐거움이 생겼다’, ‘체형관리로 인해 자신감이 향상되었다’ 등의 순으로 나타났고, 체형인식에 따른 체형관리 후의 만족도에는 유의한 차이가 없었다. 체형관리 후 만족도에 대한 신뢰도를 검증한 결과 7문항에 대해 Cronbach's α 0.878로 신뢰할 수 있는 것으로 나타났다.

셋째, 연구대상자들의 올바른 식행동은 마른 편이 3.18점, 보통이 3.09점, 살찐 편이 2.97점, 매우 살찐 편이 2.79점으로 마른 편일수록 올바른 식 행동을 한다는 유의한 결과가 나타났다($p < .01$). 잘못된 식행동의 경우도 마찬가지로 역으로 점수화 하였는데 매우 살찐 편 3.77점, 살찐 편 3.43점, 보통 3.21점 마른 편 3.08점으로 ‘살찐 편’일수록 잘못된 식행동을 하고 있었다 ($p < .001$). 전반적인 식행동 에서도 마찬가지로 ‘마른 편’일수록 높은 점수가 나타나, 올바른 식행동을 하고 있는 것으로 나타났다. 식행동 에서의 15문항에 대한 신뢰도는 검증도 Cronbach's α 0.823으로 신뢰할 수 있는 것으로 나타났다.

넷째, 체형만족도와 관심도 및 식행동과의 관계를 Pearson 상관관계 분석으로 실시한 결과 만족도와 관심도는 서로 부(-)의 상관관계, 식행동은 만족도와 정(+)의 관계를 나타냈지만, 관심도와는 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 결과적으로 체형의 만족도가 높은 수록 체형관리의 관심도는 낮아졌고, 식행동의 만족도가 높을수록 체형의 만족도가 높아짐이 나타났다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 20-30대 여성들의 대부분이 평균 체중과 정상BMI 임에도 불구하고 자신이 살찐 체형이라고 잘못된 생각을 가지고 있었다. 마른체형을 선호하고 살찐 편이라 인식 할수록 체형만족도가 낮게 나타나 스스로가 인식하는 체형이 실제 비만도에 비해 왜곡되게 생각하고 있었다. 체형인식에 따라 체형관리 태도의 차이가 나타났으며, 체형인식에 따라 체형의 만족도가 높을수록 체형관리의 관심도는 낮아졌고, 올바른 식행동의 점수가 높을수록 체형의 만족도도 높게 나타나, 체형인식과 체형관리 행태와 식행동에 관계가 있다는 것이 나타났다.

연구의 결과를 토대로 젊은 여성들의 올바른 체형인식에 대한 정보로 건

강한 체형관리와 균형 잡힌 식생활 습관의 형성을 도와 앞으로의 체형관리 프로그램개발에 기초자료가 될 것으로 사료된다.

본 연구는 다음과 같은 한계점이 있었다.

첫째, 연구대상자가 서울, 경기, 부산 일부지역으로 한정되어 있으며, 20-30대 여성이 중심으로 연구하여, 10대와 40대 이후 여성을 포함 시키지 않음으로 연구의 결과를 모든 여성에게 일반화 시키기에는 다소 한계가 있었다. 앞으로의 연구에서는 조사지역과 연령대를 확대하여 다양한 방향에서 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에 사용된 설문 문항은 연구자가 선행 연구를 바탕으로 수정, 보완 작성하여 표준화 되지 않은 한계점이 있었다. 연구대상자들의 체형 인식 및 행태, 식행동이 설문조사를 통해 주관적으로 이루어졌기 때문에, 객관적인 측정도구를 이용한 연구가 필요하며 이 외에도 비만 스트레스나 대중매체의 영향 등 체형인식과 행태에 영향을 줄 수 있는 요인과의 상관관계나 인과관계를 분석한 연구도 이어져야 된다고 사료된다. 앞으로의 연구에는 객관적 자료를 통해 좀 더 심도 있는 문항으로 구성 되어야 할 것이며, 측정 도구에 대한 체계적인 연구가 이루어 져야 할 것이다.

참고문헌

1. 강수경 외 7인, 체형관리학, 청구문화사, p.94,133, 2009
2. 광도화, 다문화가족의 음식섭취 및 식태도 조사 : 부산지역 여성 결혼 이민자를 대상으로, 우송대 경영대학원 석사학위논문, 2009
3. 김경희, 체중조절 프로그램이 비만아동들의 식습관, 식행동 및 생활습관에 미치는 영향, 대한지역사회영양학회지, 14(5), p.509-520, 2009
4. 김경희, 성인 비만 여성을 위한 체중조절 프로그램이 비만과 식행동의 개선에 미치는 효과, 한국식생활문화학회지, 24(6), p.784-792, 2009
5. 김명경, 이귀주, 연령별 성인 여성의 체중감량 다이어트 실태와 만족도 및 관련지식, 한국식품영양과학회지, 35(5), p.572-582, 2006
6. 김명숙, 중년기 복부비만여성의 특성과 비만관리 실시효과 : 기본요법과 아로마 복부마사지요법을 중심으로, 성신여대 대학원 박사학위논문, 2003
7. 김범식, 스포츠센터회원의 BMI에 따른 체형인식 및 체중조절의 차이, 용인대학교육대학원 석사학위논문, 2009
8. 김보영, 대학생의 식습관과 편의식품 및 영양식 이용실태, 건국대 교육대학원 석사학위논문, 2010
9. 김선경, 일부 성인여성의 비만관리 실태와 행위에 관한 연구, 대구한의대 보건대학원 석사학위논문, 2007
10. 김수영, 원장원, 신체 이미지 왜곡에 영향을 미치는 요인, 가정의학회지, 17(6), 408-414, 1996
11. 김승권, 2009년 전국 출산력 및 가족보건·복지실태조사, 한국보건사회연구원, 2009
12. 김시연, 일부 대학생의 비만도에 따른 식행동, 체형인식도 및 체중조절

- 방법에 관한연구, 명지대 대학원 박사학위논문, 2005
13. 김영설, 생활습관과 변화 기법 : 당뇨병과 비만에서, 대한내과학회지, 65(1), p.141-149, 2003
 14. 김영애, 여중생의 체중조절관심도와 영양지식 및 식습관에 관한 연구
영남대 교육대학원 석사학위논문, 2008
 15. 김은아, 고등학교 여학생의 체형이 대한 인식과 체중조절행위에 관한
연구, 연세대 보건대학원 석사학위논문, 2005
 16. 김은정, 청소년기 여학생들의 체형인식도 및 체중조절 실태와 이상 섭
식행동 관련 요인, 성신여대 대학원 석사학위논문, 2004
 17. 김정희, 성인의 노화 인식 경향에 관한 연구, 중앙대 사회개발대학원 석
사학위논문, 1999
 18. 김정희, 성인여성의 자가 비만관리 실천도와 관련된 요인 분석 : 건강신
념모델과 계획적 행동이론을 중심으로, 성신여대 문화산업대학원 석사
학위논문, 2010
 19. 김지연, 청소년의 체형만족도에 따른 체형인식 및 체중조절 태도, 식행
동 관련요인 비교, 중앙대 교육대학원 석사학위논문, 2006
 20. 김희선, 고등학생의 체형인식 및 만족도에 따른 자아존중감, 스트레스에
미치는 영향 : 충청지역을 중심으로, 한남대 사회문화대학원 석사학위
논문, 2010
 21. 남슬기, 여고생의 BMI, 체형 인식 및 식행동에 관한 연구, 한남대 교육
대학원 석사학위논문, 2007
 22. 더 데일리 포커스 신문, p.1 1842호, 2010.11.02
 23. 대한비만학회(2000), 비만의 진단과 치료, 아시아-태평양지역지침
서울 도서출판 한의학, pp7-11,
 24. 대한비만학회(2001), 임상비만학 2판, 고려의학
 25. 매일경제 이코노미, 제 1575호, 2010.10.6

26. 박혜순, 이형옥, 승정자, 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식장애 및 영양섭취 양상, 대한지역사회영양학회지, 2(4), 505~514, 1997
27. 박선주, 여고생의 영양지식, 식행동, 체중 조절간의 상관관계에 관한 연구 : 서울시내 일부 여고생을 중심으로, 서울대 대학원 석사학위논문, 2000
28. 박진화, 제 3차 서울시민 보건지표조사를 이용한 서울시민의 체질량지수(BMI)와 사회경제상태, 보건의식행태와의 관련성 분석, 단국대 교육대학원 석사학위논문, 2007
29. 배석천, 다이어트 이제는 끝내자, 가본의학, p.138, 2010
30. 백설향, 김은정, 대학생들의 체중 변화와 관련된 식행동 및 운동 행동 특성, 대한지역사회영양학회지, 14(4), p.374-382, 2009
31. 반주원, 여성소비자의 라이프스타일에 따른 식사태도와 식행동, 경기대학교대학원 박사학위논문, 2007
32. 조경자, 현대인의 식생활, 학지사, p.13, 2008
33. 서 숙, 체형관리행동에 있어 자기통제감이 행동유형 및 성과에 미치는 영향, 조선대 디자인대학원 석사학위논문, 2004
34. 손숙미, 다이어트와 체중관리, 교문사, 2004
35. 송수현, 여대생의 체중조절에 대한 태도와 지식 및 행위에 관한 연구, 성신여대 문화산업대학원 석사학위논문, 2008
36. 안보라미, 여자 대학생의 비만도에 따른 체중조절 관심, 건강 관련 요인 및 식습관 간 비교, 원광대 교육대학원 석사학위논문, 2006
37. 안홍석, 배현숙, 부산지역 여고생의 체중조절과 섭식양상에 관한 실태조사, 대한비만학회지, 13(2), p.150-162, 2004
38. 엄지원, 체형인식에 따른 여대생의 식습관 및 체중조절에 관한 연구, 동아대 교육대학원 석사학위논문, 2008
39. 여성동아, 7월호, 2005.07.01

40. 윤경미, 고등학생의 체형인식 및 식습관 실태, 영남대 교육대학원 석사학위논문, 2010
41. 윤혜정, 여대생들의 비만에 대한 인식과 대처방법에 관한 연구, 동의대 대학원 석사학위논문, 2008
42. 이경원, 원주지역 여고생의 체중조절 시도 여부에 따른 체중조절 관심도, 영양지식, 식태도, 식행동에 대한 연구, 강원대 교육대학원 석사학위논문, 2008
43. 이경애, 체형관리 프로그램이 체형변화에 미치는 효과와 만족도에 관한 연구, 동덕여대 비만과학대학원 석사학위논문, 2008
44. 이영남, 신민자, 김복남, 전통 음식의 현황에 관한 연구, 한국식문화학회지, 6, p.71-80, 1991
45. 이운영, 성인여성의 체형인식과 비만스트레스가 체중조절행동에 미치는 영향, 이화여대대학원 석사학위논문, 2010
46. 이은경, 대학생의 체형인식 및 체중조절 의식과 식행동에 관한 연구 울산대 교육대학원 석사학위논문, 2009
47. 이정옥, 여성의 비만관리에 대한 의식과 영향 요인, 대구한의대 보건대학원 석사학위논문, 2004
48. 이정옥, 여성의 비만관리 행태와 관련요인, 숙명여대원격향장산업대학원 석사학위논문, 2004
49. 이지연 외 7인, 식생활과 건강, 도서출판 대가, p.13, 2009
50. 임미경, 초등학생의 비만프로그램 통한 식습관 개선 및 비만관리연구 한국체육대학교교육대학원 석사학위논문, 2006
51. 장정옥 외 8인, 영양과 건강, 보문각, p.113, 2007
52. 전미숙, 여성의 체중관리 실태와 관련 요인, 대구한의대 보건대학원 석사학위논문, 2004
53. 정문옥, 고등학생의 식습관 및 체중조절에 관한 연구, 울산대 교육대학원 석사학위논문, 2009

- 원 석사학위논문, 2009
54. 정연진, 여대생의 체형인식에 따른 체중조절, 식습관 및 영양교육에 관한 연구, 동국대 교육대학원 석사학위논문, 2009
 55. 정은실, 체중조절 프로그램이 중년 비만인의 체중감량과 식습관에 미치는 효과, 경상대 교육대학원 석사학위논문, 2010
 56. 조명희, 피부 및 비만 관리실 이용자의 비만관리에 대한 의식행태와 관련요인, 대구대 디자인대학원 석사학위논문, 2003
 57. 좌혜진, 고등학생의 체형만족도에 따른 영양지식, 식습관 및 체중조절 실태에 관한 연구, 제주대 교육대학원 석사학위논문, 2008
 58. 최선영, 고등학생의 체형과 체형인식도에 따른 성격유형(MBTI) 및 자아 존중감과의 관계, 용인대 재활보건과학대학원 석사학위논문, 2005
 59. 최혜미 외 1인, 21세기 식생활 관리, 교문사, p.74, 2009
 60. 한인경, 도시 여성들의 연령별 식 행동 및 체중조절 관련요인 분석, 2004, 중앙대 교육대학원 석사학위논문, 2004
 61. 홍연숙, 성인 여성의 라이프스타일에 따른 피부관리 및 체형관리 실태 조사연구, 성신여대 문화산업대학원, 2005
 62. Choi, A Comparative survey on misconception and desire for physique college students in Taegu, J Korean Soc Maternal child Health, 3(2), p.267-273, 1999
 63. Fruin ML, Rankin JW, Validity of a multisensor aimband in estimating rest and exercise energy expenditure, Med Sci Sports Exerc 36(6):1063-9, 2004
 64. <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
 65. Kluthe, R. and A. Schubert., "Obesity in Europe." Annals of Internal Medicine, 103, p.1037-1042, 1985
 66. Stubbs R.J., C.J. Harbon, et al, "Covert manipulation of dietary

- fat and energy density: effect on substrate flux and food intake in men eating ad libitum.” *Am J of Clin. Nutr.* 62, p.316-329, 1995
67. Stunkard, A. J, *Factors in Obesity: Current Views. Obesity and Poverty.* M. Pena and J. Bacallao. Washington, D.C., PAHO: p.23-29, 2000
68. Yanovski, J., S. Yanovski, et al, “A prospective study of holiday weight.” *New England Journal of Medicine* 342(12), p.861-867, 2000

ABSTRACT

A Study on Types of Body Management and Eating Habits
according to Body Perception in Young Women
-Centered on Women in their 20s-30s -

Lim Sung Hye

Major in skincare and Obesity Management

Dept. of Cultural industry

Graduate school of Cultural industry

Sungshin Women's University

The purpose of this study is measure the relationship between degree of obesity, body shape satisfaction, body management attitude, body management practices and effects, satisfaction after body management, proper and improper eating habits, body management satisfaction and interest level, and eating habits body-shape satisfaction for young women in their 20s and 30s to be utilized as foundational materials in the development of body management programs in addition to proper health management by enabling proper weight management and balanced eating habits.

This study conducted a survey of women in their 20s-30s residing in Seoul, Gyeonggi, and Busan areas that had received

body management at least once from after their 20s. A total of 500 surveys were distributed from August 10th to August 31st, 2010, of which 440 were collected. Among them, 33 surveys were excluded while 407 surveys were used for analysis. The survey used on this study consisted of 50 total questions, including six demographic questions, 4 questions on body management attitude, 5 questions on body perception, 11 questions on body management methods, 2 questions on effect after body management, 7 questions on satisfaction after body management, 12 questions on proper eating habits, and 3 questions on improper eating habits. The analysis of this study was conducted using SPSS 12.0 Program while all empirical analysis were shown to have a significance was verified with a level of 0.05. Chi-squared test utilizing crosstab analysis was used to investigate body perception and attitude while F-test was used to investigate body management satisfaction and eating habits. Reliability analysis was conducted to investigate the reliability of the questions and determined by Cronbach's α coefficient.

The results of the study are as follows.

First, the results of body measurements showed that the average height was 162.36cm, average weight was 54.06 kg, and BMI index was 20.90 (normal). For body perception, 39.80% responded normal, 39.56% responded overweight, 11.79% answered thin and 8.85% answered very overweight. Actual BMI index according to body

perception showed that 93/17% of respondents that answered overweight and 47.22% of respondents that answered very overweight had normal BMI indexes, demonstrating a perception higher than their actual body. For desired weight, all of the research subjects showed a preference for weights lower than normal. Most of the research subjects responded that 'thin' to be the ideal body type. Even for body-shape satisfaction, higher satisfaction was shown as body perception became 'thinner' ($p < .001$) while interest in body management showed statistical significance to reduce as one's body perception became thinner ($p > .001$).

Areas of most difficulty during body management for research subjects were shown to be commitment difficulties and lack of time while the main purposes for body management were shown to be 'for health', for 'self-satisfaction' and 'for weight management'. The results of analysis on total monthly expenditures for body management according to body perception showed the following results. For subjects who perceive their bodies to be thin, less than '50,000 Won' was highest at 70.21% while those perceiving their body to be 'overweight', more than '100,000 Won' was highest. Such indicates that as interest in weight management increases, the total monthly expenditure also increases. Even for experience in body management in past 1 year, more subjects that perceived their body to be overweight had a higher frequency of 'yes, I have experienced' responses ($p > .05$).

Second, regarding body management practices for subjects,

'physical exercise' and 'dieting' shown the most responses in overall analysis and analysis according to body perception, demonstrating that subjects were most frequently involved in exercise and dieting. In terms of effectiveness following body management, 'physical exercise' and 'dieting' was highest, followed by 'use of aesthetic and body management shops'. For both effectiveness and methodology, physical exercise and dieting were seen to be important. For results on side effects during body management, analysis was conducted for body perception on subjects having experienced side effects yet was not statistically significant while most responded to having experienced 'dizziness' or 'loss of interest'. For satisfaction after body management, most responded 'I have joy wearing clothes' and 'my confidence has improved in thanks to body management'. For satisfaction after body management according to body perception, a statistically significant difference was not shown. The result of reliability analysis for satisfaction after body management showed a Cronbach's α of 0.878 for the 7 questions, indicating reliability.

Third, proper eating habits according to body perception showed a result of 3.18 for thin, 3.09 for normal, 2.97 for overweight and 2.79 for very overweight, demonstrating a statistically significant result that proper eating habits were higher as the subject was thinner ($p < .01$). In the case of improper eating habits, reverse scoring was used and showed very overweight to be 3.77, overweight 3.43, normal 3.21 and thin to be 3.08, indicating that

eating habits were more improper as one was 'more overweight' ($p < .001$). Even for overall eating habits, scores were higher as subject was 'thinner', indicating the practice of proper eating habits. The 15 questions on eating habits were shown to be reliable with Cronbach's α of 0.823.

Fourth, the results of Pearson correlation analysis between body-shape satisfaction, interest and eating habits showed a negative relation (-) between satisfaction and interest and a positive (+) relation between eating habits and satisfaction. However, eating habits and satisfaction were not shown to have a statistically significant relation. Ultimately, higher satisfaction in one's body resulted in a reduced interest in body management while higher satisfaction with eat habits showed higher satisfaction in one's body.

Consequently, Although most females at the age of 20~30 are normal in weight and BMI, they have erroneous thoughts that they are corpulent. The more Females observe themselves as corpulent and prefer slender figure, the lower satisfaction level of body type is shown and the body type perceived by women were shown to be distorted compared to the actual degree of obesity. Difference was shown for body management attitude according to body perception while interest in body management was decreased as satisfaction for one's body increased. In addition, higher proper eating habit scores showed higher satisfaction in one's body while a relationship

was shown between body perception, type of body management, and eating habits.

In the future, the results of this study may be utilized as foundational materials in the development of body management programs by facilitating the formation of healthy body management and balanced eating habits by sharing information on proper body perceptions of young women.

안녕하십니까?

바쁘신 와중에도 설문에 응답해 주셔서 감사드립니다.

본 설문지는 20-30대 여성의 체형인식에 따른 체형관리 행태 및 식행동에 관한 연구를 하고자 작성되었습니다.

잠시 틈을 내어 평소 귀하의 생각과 행동을 솔직히 응답해 주시기 바랍니다.

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

귀하의 소중한 의견을 잘 활용하여 가치있는 학술적 연구결과를 얻도록 노력하겠습니다.

바쁘신 시간에 설문에 응답해 주셔서 감사드립니다.



성신여자대학교 문화산업대학원

석사과정 임성혜

담당교수 안홍석

1. 다음은 일반적 사항을 묻는 질문입니다.

1. 귀하의 나이는 어떻게 되십니까?

_____ 세

2. 귀하의 결혼여부는 어떻게 되십니까?

- ① 미혼 ② 기혼

3. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

- ① 고등학교 졸업 ② 전문대학교 졸업 ③ 대학교 졸업 ④ 대학원 졸업

4. 귀하의 직업은 무엇입니까?

- ① 무직(주부포함) ② 사무직 ③ 전문직 ④ 학생 ⑤ 판매/서비스직
⑥ 자영업 ⑦ 기타 ()

5. 귀하 가정의 월평균 소득은 어떻게 되십니까?

- ① 150만원미만 ② 150이상~250미만 ③ 250이상~350미만
④ 350이상~450미만 ⑤ 450만원 이상

6. 현재 귀하의 체중, 신장은 ?

신장 _____ cm

체중 _____ kg

II. 체형관리 태도 및 인식도에 대한 질문입니다.

1. 귀하가 생각하는 이상적인 몸무게를 써주세요

-----kg

2. 현재 귀하의 체형에 대해서 어떻게 생각하십니까?

- ① 매우 마른 편 ② 마른 편 ③ 보통 ④ 살찐 편 ⑤ 매우 살찐 편

3. 귀하가 생각하는 이상적인 체형은 무엇입니까?

- ① 매우 마른체형 ② 마른체형 ③ 보통체형 ④ 살찐 체형 ⑤ 매우 살찐 체형

4. 현재 귀하의 체형에 대해 만족하십니까?

- ① 매우 만족한다 ② 만족하는 편이다 ③ 보통이다
④ 만족하지 않는 편이다 ⑤ 매우 만족하지 않는다.

5. 귀하는 체형관리에 대한 관심도가 어느 정도입니까?

- ① 매우 높다 ② 높은 편이다 ③ 보통이다
④ 낮은 편이다 ⑤ 매우 낮은 편이다.

6. 귀하는 체형 관리 시 가장 어려운 점은 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 실천의지의 부족 ② 바쁜 일과로 인한 시간부족 ③ 체중조절로 인한 부작용
④ 적절한 체형관리 방법 선택의 어려움 ⑤ 경제적 이유 ⑥ 기타 ()

7. 귀하가 체형관리를 하고자 하는 주된 목적은 무엇입니까? (복수선택)

- ① 체중을 줄이기 위해 ② 멋진 체형을 위해 ③ 건강을 위해
④ 자신감을 갖기 위해 ⑤ 이성교제를 위해 ⑥ 주위권유에 의해
⑦ 자기만족을 위해 ⑧ 기타 ()

8. 귀하가 체형관리를 위해 지출되는 비용은 한 달에 얼마 정도입니까?

- ① 5만원 미만 ② 5~10만원 미만 ③ 10~20만원 미만 ④ 20만원 이상

9. 귀하는 지난 1년간 체형관리 경험이 있습니까?

- ① 예 ② 아니오

III 체형관리 방법과 효과에 대한 질문입니다.

※ 귀하가 시도해 본 경험이 있는 체형관리 방법에는 어떤 종류의 것이며, 어느 정도 성공적이었는지 해당 항목에 O표 하여 주십시오. (중복 가능)

번호	항목	매우 성공적이었다	성공적이었다	보통이다	성공적이지 않았다	매우 성공적이지 않았다
①	비만관련병원방문 (지방흡입수술, 지방분해 주사/침 요법 등)					
②	한약복용 (한방차, 감비차, 오가피, 화인 등)					
③	양약복용 (설사 제, 이뇨제, 지방분해제, 식욕 감퇴제 등)					
④	식사조절 (식사량 및 횟수 줄임, 단식, one food 등)					
⑤	신체운동 (조깅, 에어로빅, 걷기, 수영, 테니스, 헬스, 골프 등)					
⑥	체형관리 식품섭취 (식이섬유, 생식, 특수 다이어트 식품 등)					
⑦	가정용 운동기구 (런닝머신, 스탬퍼, 고정식 사이클, 아령 등)					
⑧	다이어트 웨어 (올인원, 체형보정 의류 등)					
⑨	에스테틱 및 체형관리실 (마사지, 비만기계관리, 아로마 테라피, 스파 등)					
⑩	바르는 화장품 (지방분해 크림, 발열 크림 등)					
⑪	땀빼기 (사우나, 찜질방, 불가마 등)					

1. 귀하가 하신 방법 중 가장 효과적이라 생각하는 체형관리의 번호를 적어 주십시오.
 () 번

2. 귀하는 체형관리 도중 부작용이 있었다면 무엇이었습니까?

- ① 어지럼증 ② 의욕상실 ③ 변비, 설사 ④ 메스꺼움, 구토
 ⑤ 불규칙한 생리 ⑥ 경험한 적 없다 ⑦ 기타 ()

3. 귀하는 체형관리를 통해 가장 좋아진 점이 무엇입니까?

번호	문항	매우 그렇다	그렇다	보통이 다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
①	건강해졌다.					
②	만족스러운 외모에 자신감이 생겼다.					
③	활동하는 것이 즐거워졌다.					
④	웃 입는 즐거움을 느끼게 되었다.					
⑤	이성이나 다른 사람에게 매력적으로 보였다.					
⑥	체형에 대한 스트레스가 낮아졌다.					
⑦	체형관리로 인해 자신감이 향상되었다.					

IV. 식 행동에 대한 질문입니다.

※ 귀하의 식 행동을 알아보기 위한 문항입니다. 해당되는 항목에 O표 하여 주십시오.

번호	문항	매우 그렇다	그렇다	보통이 다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
①	아침식사는 규칙적으로 한다.					
②	식사는 적당한 양을 먹는다.					
③	식사는 일정한 시간에 먹는다.					
④	식사는 천천히 먹는다.					
⑤	여러 가지 다양한 음식을 먹는다.					
⑥	하루에 두 끼 이상 채소류 (김치, 나물, 당근 시금치 등) 를 먹는다.					
⑦	매일 과일을 먹는다.					
⑧	하루에 두 끼 이상 곡류 (밥, 빵, 감자 등)을 먹는다.					
⑨	하루에 두 끼 이상 단백질 식품 (고기/ 생선/계란/콩 등) 을 먹는다.					
⑩	매일 유제품(우유,요구르트 등) 을 먹는다.					
⑪	해조류를 먹는다.					
⑫	식물성 기름을 사용한 음식을 먹는다.					
⑬	가공식품이나 인스턴트식품을 섭취한다.					
⑭	단 음식(예: 초콜렛, 아이스크림, 스낵 류, 탄산음료)					
⑮	짜고 매운 자극적인 음식을 먹는다.					

- 설문에 응해주셔서 감사 합니다 -