

일개 대학 신입생의 체질량 지수(BMI)와 운동손상, 체중 감량 시도의 상관 관계: 설문지를 이용하여

최동운, 김병성, 최현림, 원장원, 서명수, 이선호

경희대학교 의과대학 가정의학교실

연구 배경: 일개 대학 신입생의 체질량 지수(BMI)와 운동손상, 체중 감량 시도의 상관 관계를 알아보기 위해 신입생 신체 검사 자료와 설문지를 이용하여 알아보았다.

방법: 경희대학교 2002학년도 신입생을 대상으로 신체 검사를 실시하여 신장, 체중, 허리둘레, 체질량 지수를 측정하고, 운동과 체중 감량에 대한 설문에 응해준 사람 중 불성실한 응답을 보인 사람을 제외한 550명을 대상으로 BMI 군별로 선호하는 운동과 빈발하는 부상 및 후유증 및 체중 감량 시도에 대해 분석했다.

결과: 남자는 주 1회 이상 규칙적으로 운동을 하는 경우가 44.2%, 여자는 38.7%로 남자가 운동을 더 많이 하고 있었으며 운동종목 별로는 남성이 신체 접촉운동을, 여성이 개인 운동을 상대적으로 더 많이 시행하는 경향을 보였다. 체질량 지수군에 따른 운동 빈도를 보면 1군(BMI < 18.0 kg/m²)은 운동을 한 적이 없다가 42.4%로 가장 많았고, 주 1회 이상 운동을 했다가 37.3%, 월 1-2회 운동하였다는 응답이 20.3%의 순이었다. 2군(18 ≤ BMI < 23)은 주 1회 이상 운동을 했다가 가장 많았고 월 1-2회 운동하였다가 24.1%, 운동을 한 적이 없다가 17.3%였다. 3군(23 ≤ BMI < 25), 4군(25 ≤ BMI < 30), 5군(BMI > 30)은 주 1회 이상 운동했다, 월 1~2회 운동했다, 운동을 하지 않았다는 순으로 나타났다. 체질량 지수군에 따라 운동 후 부상유무에 대하여 살펴보면 1군은 59.0%, 4군은 66.7%가 운동 후 부상당한 적이 있다고 응답하였고, 2군은 38.7%, 3군은 37.7%, 5군은 16.7%가 다친 적이 있다고 응답한 것으로 나타났다. 본인이 원하는 체형과 실제 체형 사이의 차이를 보면 자신의 체형군에서 한 단계 정도 줄이고 싶은 경우가 가장 많았고, 1군의 경우 비만이 아님에도 불구하고 46.7%가 체중 감량 시도를 한 적이 있어서 오히려 비만군 보다 높은 수치를 보였다.

결론: 체질량 지수가 낮은 경우가 높은 경우보다 운동을 자주 하지 않는다는 것으로 나타났으며 고도 비만 군의 부상위험이 작은 것은 이들이 부상의 위험성이 큰 신체 접촉운동보다는 개인 운동이나 헬스 기타 운동을 상대적으로 많이 하기 때문인 것으로 볼 수 있다. 저체중군의 경우 근골격계의 약화가 부상의 가능성을 높이는 것으로 생각할 수 있다. 체질량 지수군 별로 체중 조절 시도나 성공 유무 등의 차이점은 발견되지 않아 상대적으로 체질량 지수가 낮은 군에서도 체중을 줄이려는 경향이 강함을 반영하였다.

중심단어: 체질량지수, 운동 손상, 체중 조절, 대학 신입생