

한국무용 전공 여대생들의 신체구성 및 식습관에 관한 연구

송정은* · 조남규**

서울기독교대학교*, 전북대학교**

I. 서론	IV. 결론
II. 연구방법	참고문헌
III. 연구결과 및 논의	Abstract

I. 서론

인간의 사상과 감정을 글로써 표현하는 것이 문학이고, 소리로써 표현하는 것이 음악이며, 색과 형태로써 표현하는 것이 미술인 것처럼 정신적·감정적 예술욕구를 인간의 육체로써 표현하는 것이 무용이다¹⁾. 자신의 신체에 대한 만족도가 높다면 자신감이 증대되고, 무용수의 기교 및 감정 표출능력도 향상될 수 있다²⁾. 그리고 무용은 신체적 동작에 의해 표현되는 예술적 행위로서 정신과 육체를 조화시키는 운동으로 정의할 수 있고, 무용을 운동측면에서 정의할 경우 자세, 체격, 체형 등의 형태 요인과 지구력 등의 체력요인은 연기력 결정에 중요한 요인이 된다³⁾.

무용수의 균형 잡힌 아름다운 몸매는 예술적인 완성도를 높일 뿐만 아니라 수행하기 어려운 고난도의 신체의 동작들을 가능하게 하여 무용수의 기량을 향상시키는

1) 박금자(1995). 『무용론』(서울: 금광), p. 4.

2) 이흥이(1989). 무용전공 여고생과 일반학생의 신체지각에 대한 비교 연구, 『한국여성체육학회』 3:10, p.113.

3) Bonbright, J.(1990). Physiological and Nutritional concerns in dance. *Journal of Physical Education, (Recreation and Dance)*, p. 128.

데 도움을 주게 된다. 이에 이상적인 체형의 이미지를 갖는다는 것은 무용수들로 하여금 자신의 목표를 향하여 노력하게 된다는 점에서 매우 중요한 역할을 하게 된다⁴⁾. 하지만 일반적으로 날씬하고 균형 잡힌 몸매를 기준으로 삼는 것은 체중이며, 이를 위해 맹목적인 체중의 감소는 무용수의 건강을 악화시킬 뿐 아니라 근본적인 차원에서 균형 잡힌 체형을 만드는 효과적인 방법은 아니라는 것이다. 균형 잡힌 아름다운 체형은 예술적인 완성도를 높이는데 도움을 주고, 체지방이 많을 경우 수행하기 어려운 고난도의 신체동작을 가능하게 하여 기량을 향상시키는데도 도움을 주게 된다.

무용은 전공과 작품마다의 주제에 따라서 표현기교가 다르고 몸을 움직여 시간과 공간상에 시각적 결과를 만들어 낸다는 것이 다르다고 말할 수 있다. 한국무용이나 현대무용, 발레는 그 전공에 따라 각기 다른 독자성을 가지게 되고 표현기교의 내용이나 훈련방법이 다르며 무용전공별로 다른 체형의 특성이 요구된다⁵⁾. 무용동작을 수행하는데 있어서 점프와 착지, 돌기 등과 같은 동작들은 지면의 마찰과 저항에 대한 근육의 최대 수축적 힘을 요구하는 동작들로 골에 기계적인 자극을 줄 수 있는 체중부하 운동이라 할 수 있다. 특히, 한국무용에서 이루어지는 동작들을 살펴보면, 오금죽이기, 무릎굴신, 까치발걸음 등은 하체관절이 호흡과 더불어 온몸의 체중을 조절하는데서 이루어지고 상당한 운동량을 지니고 있다⁶⁾.

체중은 인체의 체지방량과 제지방량의 합이라 말할 수 있으며, 신체구성에 있어서 체지방량이 차지하고 있는 비율이 높다는 것은 곧, 비만과 연결된다.

신체구성이란, 신체가 어떤 한 조직이나 기관 또는 분자나 원소로 구성되어 있는가 하는 것으로 그 연구의 목적은 구성요소를 적량적으로 밝히거나 그 상대적 비율로 구하는 것으로 인체는 하나의 통일된 기구로서 각 부위가 동일한 상호관계를 지니고 있으며 약속된 법칙에 따라서 협동적으로 작용할 때 과소의 에너지를 소비하면서도 효과적으로 작용한다는 전제하에 신체구성에 관한 연구가 다양하게 이루어지고 있다⁷⁾.

4) Allegra Kent 외 (1997), p. 16.

5) Sandrs Rosenzweig(1982). *Health and fitness for woman*, Harper & row. Publishers Inc, New York, p. 64.

6) 공미경(2002). 한국무용이 폐경기 후 여성의 골밀도와 에스트로젠 농도에 미치는 영향, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문, p. 11.

7) 최미자(1998). 무용전공자와 비전공자의 신체구성과 체형에 관한 연구, 『한국체육학회』

신체구성과 가장 밀접한 요소가 비만과 직결될 수 있는데, 비만은 여러 복잡한 요인에 의해 영향을 받지만 특히 각 개인의 행동양식과 연관지어져 내재하고 있는 모든 요인에 의해 표출되는 식생활과 밀접한 관련이 있다. 개인의 심리적 요인, 가족의 영향 등 다양한 요인이 상호작용하여 형성된 식생활 행동특성에 의해 비만이 초래된다고 가정한다면 이에 대한 예방과 치료는 식생활 행동 및 식습관 변화를 통해 이루어 질 수 있다고 말할 수 있다. 이를 위해서는 비만인에 있어서 나타나는 식생활 행동 특성과 이에 영향을 미치는 요인에 대해 생태학적으로 접근하여 그 관계를 규명하고 전체적으로 통합하여 분석하는 연구가 필요하다. 특히, 무용수들은 마른 체형을 선호하기 때문에 아침결식, 소식, 단식과 같은 식이 제한과 섬유소의 물 섭취 부족 등으로 변비의 증상을 호소하는 경우도 있다. 그러나, 무용수들의 체중에 관한 대부분의 선행 연구들은 체지방에 관하여 다루었을 뿐, 무용수의 신체조성과 식습관에 관한 연구가 아직 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구의 목적은 신체의 움직임을 통한 내면의 사상, 감정, 미학을 표현하는 한국무용 전공자들의 이상적인 신체구성을 위하여 한국무용 전공자들의 신체구성 및 식습관을 알아봄으로써 한국무용 전공자들의 이상적인 신체구성에 필요한 올바른 식습관을 위한 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

II. 연구방법

한국무용 전공자들의 신체구성 및 식습관을 알아봄으로써 한국 전공자들의 이상적인 신체구성에 필요한 올바른 식습관의 기초자료를 제공하기 위해 이 연구의 목적이 있다.

1. 연구대상

본 연구의 피험자를 선정하기 위해 D대학교·H대학교에 재학 중인 한국무용 전공 여대생 50명을 각각 무원추출법으로 선정하여 식습관 설문지에 소극적으로 답

변을 한 2명을 제외한 48명을 체성분 분석을 통하여 정상집단(체지방율 30% 미만) 32명과 비만집단(체지방율 30% 이상) 16명으로 구분하였으며, 피험자들의 신체적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 피험자의 신체적 특성 (n=48)

항 목	정 상 집 단	비 만 집 단
	M±SD	M±SD
연령(age)	21.25±2.21	21.58±3.11
신장(cm)	164.15±3.51	163.65±4.94
체중(kg)	50.96±5.34	54.52±5.27
경력(year)	5.75±5.39	6.26±3.50

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 측정도구 및 그 용도는 <표 2>와 같다.

<표 2>

측정의 도구	제작사와 모델	용 도
체성분 측정기	Biospace(InBody 4.0)	체성분 측정
신 장 계	삼화기계(Korea)	신장계측
설 문 지		식습관 특성 조사

3. 실험절차 및 방법

1) 신장 및 체중측정

본 연구에 필요한 신장 및 체중측정은 몸에 붙는 무용복만 착용한 상태에서 실시하였고, 신장은 0.1cm까지 체중은 0.1kg까지 측정하였다.

2) 체성분 검사

충분한 휴식을 취한 후 피험자는 손과 발의 이물질 제거 후 맨발로 Inbody 4.0 측정발판에 올라서서 측정기를 잡고 오른팔, 왼팔, 몸통, 오른다리, 왼다리에서 인체부위별 전기저항을 측정하였다.

3) 설문지 조사

설문내용은 대한영양사회가 영양 진단 프로그램의 일부를 제시한 문항(김정희, 1988; 황현선, 1995)을 인용하여, 식습관에 대해 묻는 15개 문항으로 구성하였다.

설문지의 적합성과 타당도를 알아보기 위해 2005년 5월 2일 10명을 대상으로 2005년 5월 10일~5월 12일 2일간 실시하였다.

설문 내용의 신뢰도 검증에서 Cronbach-Alpha 계수는 0.84~0.86으로 나타나 본 연구에 사용된 설문지의 신뢰도는 검증되었다고 볼 수 있다.

4) 자료의 처리

본 연구의 피험자의 신체구성과 설문지의 얻어진 결과를 분석하기 위하여 SPSS/PC⁺ 11.0 프로그램을 사용하여 평균 및 표준편차를 산출하였으며, 구체적인 방법은 다음과 같다.

- ① 정상집단과 비만집단의 신체구성 차이를 검증하기 위하여 T-test를 실시하였고, 집단간의 유의한 차이는 $p < .05$ 로 하였다.
- ② 식습관에 관한 설문지 분석을 위하여 정상집단과 비만집단의 빈도분석을 실시하였으며, 그 차이를 검증하기 위하여 집단간 교차분석을 실시하였고, 집단간의 유의한 차이를 $p < .05$ 로 하였다.

III. 연구결과 및 논의

1. 신체구성

본 연구는 D대학교, H대학교 한국무용전공자 50명을 무원추출법으로 선발하여, 이들의 체성분 분석결과를 토대로 정상집단과 비만집단, 두 집단으로 구분하였으며, 두 집단의 신체구성의 결과는 <표 3>과 같다.

- 정상집단과 비만집단의 체중은 각각 $50.96 \pm 5.34\text{kg}$, $54.52 \pm 5.27\text{kg}$ 으로 집단간의 유의한 차이는 나타나지 않았다.

〈표 3〉 한국무용전공 여대생들의 신체구성

	정상집단	비만집단	t	P-value
	M±SD	M±SD		
체 중	50.96±5.34	54.52±5.27	2.01	.052
근 육 량	35.92±5.54	33.98±3.21	3.01	.006**
체지방량	13.31±5.02	19.08±4.88	9.98	.000***
체지방률	25.12±4.42	32.18±3.50	11.52	.000***
복부지방률	0.52±0.05	0.55±0.05	3.20	.004**
체 수 분	27.49±2.33	26.91±2.83	2.32	.025*
제 지 방	39.05±3.42	36.98±2.11	1.93	.068

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

- 정상집단과 비만집단의 근육량은 각각 35.92±5.54kg, 33.98±3.21kg으로 집단간의 유의한 차이(p<.01)가 나타났다.
- 정상집단과 비만집단의 체지방량은 각각 13.31±5.02kg, 19.08±4.88kg으로 집단간의 유의한 차이(p<.001)가 나타났다.
- 정상집단과 비만집단의 체지방률은 각각 25.12±4.42%와 32.18±3.50%로 집단간의 유의한 차이(p<.001)가 나타났다.
- 정상집단과 비만집단의 복부지방률은 각각 0.52±0.05%와 0.55±0.05%로 통계적으로 유의한 차이(p<.01)가 있는 것으로 나타났다.
- 정상집단과 비만집단의 체수분량은 각각 27.49±2.33%, 26.91±2.38%로 집단간의 유의한 차이(p<.05)가 나타났다.
- 정상집단과 비만집단의 제지방량은 각각 38.91±2.52kg와 36.98±2.11kg으로 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2. 집단별 식습관 조사

체성분 분석에 의해 구분된 정상집단과 비만집단의 식습관이 신체구성에 미치는 영향을 알아보기 위해 설문조사를 실시한 결과는 다음과 같다.

- 1) 하루 식사 횟수, 한 끼에 소요되는 식사시간, 체중조절을 할 경우의 음식섭취

에 대한 조사한 결과는 <표 4>와 같다.

하루 동안에 하는 식사횟수는 정상집단의 경우 3회 25.0%, 2회 31.3%, 1회 3.1%, '불규칙한 편이다' 40.6%로 나타났고, 비만집단의 경우 3회 6.3%, 2회 31.3%, 1회 18.8%, '불규칙한 편이다' 43.8%로 나타났다. 두 집단 모두 '하루 식사 횟수가 불규칙한 편이다'가 가장 많은 것으로 조사되었다.

식사시간의 규칙성에 대한 보고서를 살펴보면, Brown(1979)⁸⁾은 아침식사를 거르는 학생이 거르지 않는 학생보다 필수 영양소가 부족하다고 보고하였고, 이수천 등(1996)⁹⁾은 아침식사가 몸에 주는 최대의 효과는 식후에 체온생산을 활발하게 하여 몸을 따뜻하게 하는 것으로 밖의 수면 중 뇌 활동이 저하함에 따라 체온이 약 1

<표 4> 식사횟수, 식사시간, 체중조절을 할 경우 음식섭취에 관한 조사

특 성	구 분	정상집단	비만집단	χ^2 값
		N(%)	N(%)	
하루식사횟수	3회	8(25.0)	1(6.3)	5.15
	2회	10(31.3)	5(31.3)	
	1회	1(3.1)	3(18.8)	
	불규칙한편이다	13(40.6)	7(43.8)	
한 끼에 소요되는 식사시간	10분 미만	4(12.5)	5(31.3)	3.77
	10~20분 미만	17(53.1)	8(50.0)	
	20~30분 미만	10(31.3)	2(12.5)	
	30~40분 미만	1(3.1)	1(6.3)	
체중조절을 할 때의 음식섭취	평소와 같다	4(12.5)	1(6.3)	7.42
	음식의 양만 줄인다.	16(50.0)	4(25.0)	
	음식의 종류를 바꾼다	0(0.0)	1(6.3)	
	음식의 종류도 바꾸고 양도 줄인다 거의 굶다시피 한다	7(21.9)	3(18.8)	
계		32(100)	16(100)	

37:2, pp. 456.

8) Brown, P. T. & Bergan, J. G.(1979). Current trends in food habits and Dietary intakes of Home Economics students in three Junior Schools in Rhode, Islande, Home Econ. Res. J., p. 89.

9) 이수천 외(1996), p. 69.

저하한다고 얘기하고 있다. 때문에 뇌의 활동을 활발히 하고 오전 중 공부나 작업을 할 때 집중력을 높이기 위해서 체온을 높이는 것이 중요하다고 얘기하고 있다.

학생들이 식사를 규칙적으로 하지 않을 경우 간식의 횟수가 증가하거나 다음 식사에서 과식할 가능성이 높아 비만을 일으킬 수 있으므로 1인 3식의 식습관을 가질 수 있도록 교육이 필요하다고 생각된다.

한 끼에 소요되는 식사시간은 정상집단의 경우 10분 미만 12.5%, 10~20분 미만 53.1%, 20~30분 미만 31.3%, 30~40분 미만 3.1%로 나타났고, 비만집단의 경우 10분 미만 31.3%, 10~20분 미만 50.0%, 20~30분 미만 12.5%, 30~40분 미만은 6.3%로 나타나 비만집단이 정상집단보다 식사 소요시간이 짧은 것으로 나타났다. 이는 비만일수록 식사속도가 빠르다는 선행연구결과와도 일치하고 있다¹⁰⁾. 식사시간이 길수록 소화의 흡수 능력이 좋아져 신체활동의 에너지로 활용되는 비율이 높아지므로 식사시간을 길게 하는 습관을 갖도록 해야 할 것이다.

체중조절을 할 때의 음식섭취는 정상집단의 경우 '평소와 같다' 12.5%, '음식의 양만 줄인다' 50.0%, '음식의 종류도 바꾸고 양도 줄인다'가 21.9%, '거의 굶다시피 한다' 15.6%로 나타났고, 비만집단의 경우 '평소와 같다' 6.3%, '음식의 양만 줄인다' 25.0%, '음식의 종류를 바꾼다' 6.3%, '음식의 종류도 바꾸고 양도 줄인다' 18.8%, '거의 굶다시피 한다'가 43.8%로 나타났다. 체중조절을 할 때의 음식섭취에 관한 질문에서 정상집단은 '음식의 양만 줄인다'가 많은 반면 비만집단의 경우 '거의 굶다시피 한다'가 많은 것으로 나타났다. 두 집단 모두 체중조절에 대한 식습관이 옳다고 볼 수는 없으나, 비만집단의 경우 체중조절을 위해 거의 굶다시피 한다는 것은 건강의 악화를 초래할 수 있으며, 공복감의 보상심리로 폭식을 행할 수 있어 이에 대한 전문적인 인식이 필요하다고 사료되는 바이다.

김현희(1996)¹¹⁾의 조사에서 보면 체지방 비율이 낮은 집단은 평소의 식사량을 줄이는 방법(48.1%), 중간집단은 음식의 종류를 달리하여 양을 줄이는 방법(41.2%), 체지

10) 강영림, 백희영(1988). 서울시내 사립국민학교 아동의 비만요인에 관한분석. 한국영양학회지. 21(5). p. 287.

11) 김현희(1996). 무용전공 여고생들의 체지방 비율과 관련 식사 변인에 대한 조사, 한국교원대학교 일반대학원 석사학위논문, p. 48.

방 비율이 높은 집단은 굶는 방법(29.4%)으로 나타나 본 연구와 유사하게 나타났다.

2) 한국무용전공 여대생들의 식습관 특성을 파악하기 위해 식사 중 가장 많은 양을 먹게 되는 경우, 평소 식사량, 과식 횟수에 대한 조사 결과는 <표 5>와 같다.

식사 중 가장 많은 양을 먹게 되는 경우는 정상집단의 경우 '아침' 12.5%, '점심' 31.3%, '저녁' 46.9%, '거의 비슷하다' 9.2%로 나타났고 비만집단의 경우 '아침' 0%, '점심' 31.3%, '저녁' 50.0%, '거의 비슷하다' 가 18.8%로 나타났다. 이 두 집단 모두 저녁에 가장 많이 먹는 것으로 나타났다. 이는 평소 무용 연습시 에너지 소비를 많이 하기 때문에 이를 보충하기 위해서 많은 음식을 섭취하게 되는 이 때 탄수화물이 아닌 과일이나 단백질 섭취로 대신하는 식습관을 길러야 할 것으로 사료된다. 평소의 식사량은 정상집단의 경우 '먹을 수 있는 최대한의 양을 먹는다' 34.4%, '먹을 수 있는 양보다 약간 적게 먹는다' 34.4%, '배고픔을 잊을 수 있는 정도로만 먹는다' 3.1%, '일정하지 않다' 28.1%로 나타났고, 비만집단의 경우 '먹을 수 있는 최대한의 양을 먹는다' 43.8%, '먹을 수 있는 양보다 약간 적게 먹는다' 6.3%, '배고픔을 잊을 수 있는 정도로만 먹는다' 12.5%, '일정하지 않다' 37.5%로 나타났다.

정상집단의 경우 '식사 때 최대의 양을 먹는다' 라는 대답이 가장 많았는데 이는

<표 5> 시기별 식사량, 평소 식사량, 과식 횟수에 관한 조사

특 성	구 분	정상집단	비만집단	x ² 값
		N(%)	N(%)	
식사 중 가장 많은 양을 먹게 되었을 경우	아침	4(12.5)	0(0.0)	2.77
	점심	10(31.3)	5(31.3)	
	저녁	15(46.9)	8(50.0)	
	거의 비슷하다.	3(9.4)	3(18.8)	
평소 식사량	먹을 수 있는 최대한의 양을 먹는다	11(34.4)	7(43.8)	5.42
	먹을 수 있는 양보다 약간 적게 먹는다	11(34.4)	1(6.3)	
	배고픔을 잊을 수 있는 정도로만 먹는다.	1(3.1)	2(12.5)	
	일정하지 않다	9(28.1)	6(37.5)	
과식을 하는 경우	거의 없다(주 0~1회)	2(6.2)	1(6.3)	.720
	가끔 있다(주 2~3회)	18(56.3)	7(43.8)	
	자주 있다(4회 이상)	12(37.5)	8(50.0)	
계		32(100)	16(100)	

포만감을 느낄 정도로 식사를 한다는 것이며, 비만의 경우 '일정하지 않다'는 대답이 가장 많았는데 이는 음식의 양을 조절하지 못하는 것으로 비만의 원인이 될 수 있다고 본다. 따라서 식사량을 일정하게 갖는 습관을 길러야 할 것으로 생각된다. 과식을 하는 경우는 정상집단의 경우 '거의 없다(주 0~1회)' 6.2%, '가끔 있다(주 2~3)' 56.3%, '자주 있다(4회 이상)' 37.5%로 나타났고, 비만집단의 경우 '거의 없다(주 0~1회)' 6.3%, '가끔 있다(주 2~3회)' 43.8%, '자주 있다(4회이상)' 50.0%로 나타났다.

IV. 결 론

본 연구는 한국무용전공 여대생들의 이상적인 신체구성과 이들의 식습관을 알아봄으로써 무용수들의 이상적인 신체구성에 필요한 올바른 식습관에 대한 기초자료를 제공할 목적으로 D대학교와 H대학교 한국무용 전공 여대생을 대상으로 신체구성을 측정하였으며, 이들의 신체구성에 어떠한 영향을 미칠 수 있는지를 식습관을 중심으로 설문 조사한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 신체구성의 비교

- 1) 한국무용전공 여대생들의 체중은 정상집단과 비만집단 각각 50.96kg, 54.52kg으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.
- 2) 한국무용전공 여대생들의 근육량은 정상집단과 비만집단 각각 35.92kg, 33.98kg으로 유의한 차이($p < .01$)가 나타났다.
- 3) 한국무용전공 여대생들의 체지방량은 정상집단과 비만집단 각각 13.31kg, 19.08kg으로 유의한 차이($p < .001$)가 나타났다.
- 4) 한국무용전공 여대생들의 체지방률은 정상집단과 비만집단 각각 25.12%와 32.18%로 유의한 차이($p < .001$)가 나타났다.
- 5) 한국무용전공 여대생들의 복부지방률은 정상집단과 비만집단 각각 0.52%와

0.55%로 유의한 차이($p < .01$)가 나타났다.

- 6) 한국무용전공 여대생들의 체수분량은 정상집단과 비만집단 각각 27.49%, 26.91%로 유의한 차이($p < .05$)로 나타났다.
- 7) 한국무용전공 여대생들의 체지방량은 정상집단과 비만집단 각각 38.91kg와 36.98kg으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2. 식습관 특성에 관한 조사

1) 식사횟수, 식사시간, 체중조절시 음식섭취에 관한 조사

하루 식사 횟수는 두 그룹 모두가 불규칙한 것으로 조사되었으며, 한 끼에 소요 되는 식사시간은 두 집단 모두 '10분~20분' 사이가 가장 많았고, 체중조절을 할 때 의 음식섭취에 있어서 정상집단의 경우 대다수가 '음식의 양만 줄인다' 를 응답하였으며, 비만집단의 경우 '거의 굶다시피 한다' 고 대답한 대상자가 많았다.

2) 시기별 식사량, 평소 식사량, 과식횟수에 관한 조사

두 집단 모두 저녁을 가장 많이 먹는 것으로 조사되었으며, 평소 식사량에서도 두 집단 모두 '먹을 수 있는 최대의 양을 먹는다' 가 조사되었다. 비만집단의 경우 '식사량이 일정하지 않다' 는 사례도 다수 조사되었다. 또한 과식을 하는 횟수는 정상집단의 경우 '가끔 있다', 비만의 경우 '자주 있다' 로 조사되었다.

본 연구에서 실시된 체성분 측정에서 분명한 신체구성의 차이가 있음에도 불구하고 식습관의 차이가 없다는 것은 유전적인 요인이 크게 작용하고 있다고 사료되며, 신체활동을 지속적으로 실시함으로써 교감신경의 활동을 항진시켜 체지방 동원이 활발해졌다고 본다. 정상집단 역시 비만집단 식습관과 차이가 없다는 결과는 연령이 증가되고 무용연습의 기회가 감소됨에 따라 식습관에 의해 체지방이 증가되고 비만체형으로 변화될 수 있다고 말할 수 있다. 이는 비록 정상집단의 한국무용을 전공한 여대생이라 하더라도 지속적인 이상체중과 신체구성 유지를 위해서는 올바른 식습관이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

■참고문헌

- 김은경(2000). 『운동과 지방대사』, 서울: 학문사.
- 남상남, 위승두, 안의수, 여남희, 김형돈, 김명화, 이대택, 배운정(2002). 『운동 생리학』, 대한미디어.
- 박금자(1995). 『무용론』, 서울: 금광.
- 이수천, 주한태, 최동욱, 장용찬, 윤신중(1996). 『운동과 영양』, 태일출판사.
- Allegra Kent & James Cammer & Constance Cammer(1997). 『무용수의 신체관리』, 서울: 뜨인돌.
- 강영림(1995). 서울시내 사립초등학교 아동의 비만실태 및 식생활양상에 관한 연구, 『유한전문대학 논문집』.
- 공미경(2002). 한국무용이 폐경기 후 여성의 골밀도와 에스트로젠 농도에 미치는 영향, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정희(1988). 여고생의 비만실태와 식생활 양상에 관한 조사, 공주사범대학교 교육 대학원 석사학위논문.
- 김현희(1996). 무용전공 여고생들의 체지방 비율과 관련 식사 변인에 대한 조사, 한국교원대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 신군수, 고기준(2005). 12주간 한국무용이 여대생들의 신체조성과 요추 골밀도에 미치는 영향, 『한국스포츠리서치』. 제16권 제5호 p887-896.
- 이흥이(1989). 무용전공 여고생과 일반학생의 신체지각에 대한 비교 연구, 『한국여성체육학회』. 제3권 p113-121.
- 최미자(1998). 무용전공자와 비전공자의 신체구성과 체형에 관한 연구, 『한국체육학회』. 제37권 제2호, p455-462.
- 황현선(1995). 유산소운동과 복합트레이닝이 비만 여중생의 생리적 변인에 미치는 영향, 서울대학교 일반대학원 석사학위논문.
- Bonbright, J.(1990). Physiological and Nutritional concerns in dance. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*.
- Brown, P. T., & Bergan, J. G.(1979). Current trends in food habits and Dietary

- intakes of Home Economics students in three Junior Schools in Rhode, Islande, Home Econ. Res. J.
- Burke L. M., Hawley J. A.(2002). Effects of short-term fat adaptation on metabolism and performance of prolonged exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Burning. J. R., & Steen. S. N.(1991). *Sports nutrition for the 90's. -The health professional's handbook*. Aspen publishers. Inc., Gaithersburg. Maryland.
- Geffken, D. F., Cushman, M., Burke, G. L., Polak, J. F., Sakkinen, P. A., & Tracy, R. P.(2001). Association between physical activity and markers of inflammation in a healthy elderly population.
- Powerds, S. K., & Howley, E. T.(2001). *Exercise Physiology: Theory and application to fitness and performance*.

논문투고일	2006년	6월	30일
심사일		7월	5일
심사완료일		7월	20일

Abstract

The Study on Body Composition and Diet Habits of Female Korean Dance Major Student

Jeong Eun Song*, Nam Gyu Cho**

*Seoul Christian University**

*Chonbuk National University***

This Study shows a basic data about proper eating habits to ideal body composition measured the body preparation of woman who major korean dance student D University and H University. And the study obtains the conclusions below by posed questions subject to the eating habits which can affect the body preparation.

1. Comparison of body preparation

- There are no significant difference in weight between the groups of normal and fatness
- There are significant difference($p < 0.01$) in amount of muscles between two groups
- There are significant difference($p < 0.001$) in amount of body fat between two groups
- There are significant difference($p < 0.001$) in percentage of body fat between two groups
- There are significant difference($p < 0.01$) in rate of abdominal fat between two groups
- There are significant difference($p < 0.05$) in amount of body moisture between two groups
- There are no significant difference in amount of fat between two groups

2. Investigation of pecificity of eating habit

- 1) Frequency of meal is irregular in both groups. Most people have '10~20 minutes' meal time. The most normal group members are reducing the amount of food on a diet. The most fat group members are skipping a meal.
- 2) The most eating meal is supper. In ordinary times, The members of both group have 'as much as possible', besides frequency of overeating are 'sometimes' in normal and 'often' in fat

On this study, though there are difference in body preparation by measure of body elements between two groups, there are no difference in eating habit. So, I think genetic effects makes the difference.

Finally, I suggest that the conclusion that there are no difference in eating habit shows woman who may have fat shape if they doesn't have many exercise. So, korea dance majored women should have correct eating habits to maintain ideal weight and body preparation.

keywords: Korean Dance(한국무용), Korean Dance Major(한국무용 전공자), Body Composition(신체구성), Drinking Habit(식습관), Fatness(비만)