

[]

여대생에서 체형의 인식과 유행하는 다이어트 방법에 대한 실태 및 만족정도

한성호¹⁾, 최슬기¹⁾, 문봉경¹⁾, 박주성¹⁾, 조병만²⁾

동아대학교 의과대학 가정의학교실¹⁾, 부산대학교 의과대학 예방의학교실²⁾

- 요약 -

- 연구배경** 비만에 대한 대중적 관심이 늘어나고 동시에 외적인 치중에 관심을 두는 젊은 여성층이 늘어나면서 각종 체중조절 방법이 시도되고 있다. 이 연구는 여대생들을 대상으로 체형에 관한 인식도, 체중조절 경험여부 및 유행하는 다이어트 방법의 시행 실태와 만족정도에 대해 조사하고자 하였다.
- 연구방법** 2002년 4월~9월에 전국 16개 대학교(서울, 부산 각 4개 대학교, 대전, 경남, 전라, 강원도에 각 2개 대학교)를 무작위 추출한 후 여대생 1,120명을 대상으로 자기기입식 설문조사를 실시하여 비만에 대한 인식도, 다이어트에 대한 관심정도, 유행하는 다이어트 방법 및 만족정도, 운동정도 등을 기입하였고 이중 설문에 성실히 기입한 1,056명의 조사결과를 분석하였다.
- 결 과** 조사 여대생에서 체중조절 경험률은 84.2%였으며 체형의 인식정도에서는 '보통이다' 54.4%, '비만한 편이다' 27.5%, '마른 편이다' 11.9%, '매우 마른 편이다' 3.5%, '매우 비만하다' 2.7%의 순서였으나 체중과 신장을 근거로 BMI에 준해 계산한 비만정도에서는 비만군 1.1%, 과체중군 4.2%, 정상군 66.8%, 저체중군 27.9%로 조사되어 여대생에서 실제 비만정도보다 비만하다고 생각하는 경향이 많았다. 체중조절을 한 이유는 '미용을 위해'로 75.5%로, '건강을 위해' 23.3%에 비해 현저한 차이가 있어 비만의 왜곡정도와 함께 미용에 대한 관심이 높음을 알 수 있었다. 유행하는 다이어트 방법으로 차 다이어트, 각종 과일 다이어트, 식초 다이어트, 덴마크식 다이어트, 변비약 순이었으며 심각한 부작용이 알려진 변비약이나 이뇨제를 사용하는 여대생도 상당수 되었다. 유행하는 다이어트 방법의 시행률은 비만도가 높거나 체형이미지가 비만할수록, 체형인식이 왜곡된 군에서 높았고 그 만족도는 상대적으로 낮았다. 또한 다이어트에 대한 관심도가 높을 때 시행률은 높았으나 그 만족도는 유의한 차이가 없었다.
- 결 론** 여대생의 대부분이 체중조절의 경험이 있었고 체형인식 정도는 비만한 쪽으로 왜곡된 성향을 보였다. 주로 식이요법 및 운동을 시행하였으며 일부는 미흡하지 않은 체중조절 행태를 보였다. 여대생에 있어서 비만정도, 다이어트에 대한 관심정도, 체형에 대한 인식정도는 유행하는 다이어트 방법과 그 만족정도와 밀접한 관련이 있었다. 따라서 효율적이고 유익한 다이어트를 위해서는 이러한 결과를 참고하여 각각의 특성을 고려한 체중조절 프로그램이 도입될 필요가 있을 것으로 사료된다.

(대한임상건강증진학회지 2003;3: 193~202)

중심 단어 다이어트 방법, 여대생, 비만, 체형인식도

• 교신저자 : 한 성 호 동아대학교 의과대학 가정의학교실
• 주 소 : 부산광역시 동대신동 3가 동아대학병원 가정의학과
• 전 화 : 051-240-5293
• 팩 스 : 051-255-8282
• E-mail : handsomdr@hanmail.net
• 접수 일 : 2003년 7월 23일 • 채택 일 : 2003년 8월 26일

서론

급격한 경제발전과 식생활의 변화로 비만의 유병률도 지난 20~30년간 선진국 및 개발도상국에서 급격히 늘어났다.¹⁾ 우리나라도 꾸준한 소득 수준의 향상과 식생활 습관의 서구화 경향으로 비만인구가 증가하여 1998년의 조사에서 체질량 지수 25이상의 비만 유병률이 23.9%로 보고되었다.^{2,3)}

비만에 대한 관심이 높아지면서 비만인은 물론 정상체중 및 저체중에서도 체중조절 행태가 보편화되었고^{4,5)} 마른 체형이 여성의 이상적인 신체로 부각되는 사회적 분위기가 조성되었다.^{6,7)} 따라서 최근 젊은 여성들을 중심으로 식품의 오남용과 황제 다이어트 등 다양한 식품 다이어트 방법이 시도되고 있으나⁸⁾ 그로 인한 부작용이 사회 문제가 되고있다.⁹⁾

따라서 체중조절이라는 의미에서의 다이어트(diet)의 범주를 "체중을 줄이기 위한 식이 행동 또는 섭식(eating)을 제한하는 행동과 더불어 체중 및 체형에 대한 몰두 및 체중 감소에 대한 동기"와 그에 따른 여러 가지 노력^{10,11)}이라 정의하였다. 이것을 바탕으로 최근 시중에 널리 시행되고 있는 여러 형태의 다이어트 방법에 대한 실태와 만족정도 그리고 만족 정도에 영향을 미치는 요인, 문제점 등에 대해서 연구하는 것이 의미가 있으리라 생각되며 이것은 올바르게 효과 있는 체중조절을 위한 보건 교육 자료로 활용될 수 있을 것이다.

이 연구는 일부 여대생들을 대상으로 체중조절 및 유행하는 다이어트 방법과 관련하여 여대생의 체중조절 경험, 비만 정도와 체형에 대한 인식 정도, 여대생들 사이에 최근 유행하고 있는 다이어트 방법의 경험정도, 비만 정도와 다이어트에 대한 관심정도, 체형에 대한 왜곡 정도와 유행하는 다이어트 방법의 시행 정도와 그 만족 정도와의 관계에 대하여 알고자 하였다.

대상 및 방법

1. 연구대상

본 연구는 2002년 4월부터 9월까지 서울·부산에 각 4개 대학교, 경남·전라·강원도·대전에 각 2개 대학교를 단순 무작위 표본 추출한 후, 각 대학에서 여대생 약 100명을 선정하여 총 1,563명을 대상으로 조사하였으며 이중에 응답내용이 충실하지 못한 설문지를 제외한 1,486명의 조사결과를 분석하였다.

2. 설문지 구성

설문지를 작성하기 전 예비설문지를 작성하여 50여명의 여대생에게 예비조사 후 답변자의 의견을 수렴하여 문항의 내용과 수를 수정 보완 후 본설문지를 작성하였다. 설문지의 구성은 설문답변자의 인적사항 4 문항, 체형에 대한 인식도에 관한 2 문항, 체중조절의 실태에 대한 6 문항, 유행하는 다이어트 방법에 관련되어 24 문항, 다이어트 비용과 관련된 2 문항으로 이루어 졌다.

3. 연구에 사용된 변수

(1) 연구대상의 비만정도 및 체형인식

비만 정도는 아시아 태평양 비만학회에서 제시한 비만기준인 체질량 지수(Body mass index : BMI) $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 이하를 저체중, $18.5\sim 23\text{kg}/\text{m}^2$ 를 정상체중, $23\sim 25\text{kg}/\text{m}^2$ 를 과체중, $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상은 비만으로 분류하여¹²⁾ 이것을 비만에 대한 객관적 판단으로 이용하였고, 체형인식은 매우 비만, 비만한 편, 보통, 마른 편, 매우 마른 편으로 나누어 기입하게 하여 신체 이미지에 대한 주관적 판단으로 이용하였다.

(2) 유행하는 다이어트 선별 및 방법

2001년 1월~2002년 4월까지 발행된 잡지와 문헌, 단행본 등을 고찰하여 43가지 유행하는 다이어트 방법을 조사한 후 기전과 원리가 비슷한 방법은 통합하고 사전 설문조사에서 인지도가 낮거나 시행률이 낮은 다이어트 방법은 배제하여 22가지로 요약하여 그 만족 정도를 기입하게 하였다.

체중조절 경험은 과거 한번이상 경험해본 다이어트 방법 중 최소 15일 이상 시행한 경우로 제한하였고^{26,28)}, 식품 다이어트 및 노래, 파스, 풍선, 경락 다이어트 등은 최소 15일 이상 시도한 경우로, 장세척, 변비약, 이뇨제 복용, 한약, 최면 다이어트와 한방침 요법 등은 최소 3회 이상 시도한 경우로 각각 정의하였다. 체중조절 방법은 중복을 허용하여 기입하게 하였다.

(3) 체형인식의 왜곡

저체중군에서 자신의 체형을 보통 또는 비만으로 응답한 군과, 정상체중군에서 비만하다고 응답한 군을 체형왜곡군으로 분류하고 그 외의 응답자를 비왜곡군으로 분류하였다.¹³⁾

4. 분석 방법

체중조절 경험과 관련된 특성으로 체중조절의 목적, 체중조절 방법에 관한 정보 획득의 수단, 체중조절 방법의 선택, 다이어트 방법의 빈도, 다이어트의 비용 등에 관한 내용을 빈도 분석하였다.

자신의 체형에 관한 주관적 판단과 객관적 평가 간의 연관성, 그리고 시행해 본 다이어트 방법의 효과에 대한 만족도와 비만정도, 체형인식 정도 및 다이어트에 관한 관심 정도와의 연관성은 Maniel-Haenszel 카이제곱 검정을 이용하여 통계학적 유의성을 검정하였으며 체형 인식에 대한 왜곡 여부에 따른 시행해 본 다이어트 방법의 효과에 대한 만족 정도도의 차이는 Kruskal-Wallis 검정으로 통계학적 유의성을 검정하였다.

통계학적 유의수준은 0.05로 하였으며 SAS 통계 프로그램(version 8.1)을 사용하였다.

결 과

1. 연구대상의 일반적 특성

대상자의 평균연령은 22.35세이고 평균신장은 161.4cm, 평균체중 51.7kg, 평균 체질량지수는 19.6kg/m²였다.

2. 체중조절 경험과 관련된 특성

1) 체중조절의 목적

체중조절을 한 이유는 '비만인 것 같아서 미용을 위해'가 30.4%, '정상 체중이지만 미용을 위해'가 45.1%로 '비만인 것 같아서 건강을 위해' 8.7%, '정상체중이지만 건강을 위해' 14.6%에 비해 현저한 차이가 있어 체형인식의 왜곡과 함께 미용에 대한 관심이 높음을 알 수 있다.

2) 체중조절 방법에 대한 정보 획득수단

체중조절에 대한 정보를 주로 얻는 방법은 '친구나 주위사람'이 35.6%, 'TV 나 방송매체'는 34.7%, '인터넷'이 26.1%, '신문이나 월간지'가 17.2%, '다이어트 관련 서적'이 3.7%, '병원' 0.3%순이었다.

3) 체중조절 방법

체중조절은 전체 84.2%가 시도하였다고 응답하였고 체중

조절 방법을 묻는, 중복을 허용한 답변에서 '식사량을 조절하거나 식사횟수 조절'이 74.7%, '규칙적 운동' 68.2%, '각종 식품 다이어트를 포함한 특이식이요법' 36.7%, '다이어트 식품' 9.4%, '다이어트 약품' 2.6%, '단식원' 1.7%, '병원 처방' 1.2%로 응답하였다.

4) 유행하는 다이어트 방법의 빈도 (표 1)

중복을 허용한 답변에서, 유행하는 다이어트 방법의 시행 경험율은 차 다이어트 28.6%, 원푸드 다이어트 22.0%, 각종 과일 다이어트 20.3%, 식초 다이어트 10.4%, 변비약 9.3%, 덴마크식 다이어트 7.6%, 한약 6.9% 순서였고 심각한 부작용이 알려진 변비약이나 이노제(각각 9.3%와 3.6%)를 사용하는 여대생도 상당수 있었다.

5) 다이어트 비용

한달 용돈은 '21~30만원' 52.8%, '20만원 이하' 24.5%, '31~40만원' 11.7%, '40~50만원' 5.0%, '50만원 이상' 1.5%였고 "다이어트 기간동안 다이어트를 위해 한달간 쓴 비용을 얼마인가?"란 질문에 '5만원 이하' 69.3%, '6~10만원' 24.1%, '11~15만원' 2.6%, '15~20만원' 1.8%, '25만원 이상' 0.9%, '20~25만원' 0.4%로 10만원 이하가 전체의 93.4%가 응답하여 비교적 비용이 적게 드는 식품 다이어트 방법을 주로 이용 하는 것으로 생각되었다.

3. 자신의 체형에 대한 주관적 판단과 객관적 평가의 연관성 (표 2)

"본인의 체형은 어떠한가?"라는 질문에 '보통이다' 54.4%, '비만한 편이다' 27.5%, '마른 편이다' 11.9%, '매우 마른 편이다' 3.5%, '매우 비만하다' 2.7%의 순서였으나 체중과 신장을 근거로 BMI에 준해 계산한 비만정도에서는 비만군 1.1%, 과체중군 4.2%, 정상군 66.7%, 저체중군 27.9%로 조사되어 주관적 견해와 객관적 판단에는 큰 차이가 있었다($p<0.001$). 정상군에서 '매우 비만하다' 2.4%, '비만한 편이다' 32.0%로 응답하였고, 저체중군에서 '매우 비만하다' 4.0%, '비만한 편이다' 6.8%, '보통이다' 48.2%라고 생각하는 것으로 나타나 체형인식의 왜곡이 심한 것을 보여 주었다.

표 1. 유행하는 다이어트 방법의 시행 경험정도

다이어트 종류	경험인원수	빈도(%)
차 다이어트(동규자차, 감비차, 녹차 등)	425	28.6
원푸드 다이어트 (포도, 바나나 등 한 종류만 섭취)	327	22.0
각종 과일 다이어트 (여러 과일을 섞어서 섭취)	301	20.3
식초 다이어트 (종식초, 구연산 등)	155	10.4
변비약 (뿔코락스 등)	138	9.3
덴마크식 다이어트 (제란,우유만 섭취)	113	7.6
한약	102	6.9
황계 다이어트 (고기만 섭취)	96	6.5
장세척 (커피 장세척 등)	92	6.2
회전식 다이어트 (과일/채소를 하루씩 섭취)	92	6.2
노래 다이어트	91	6.1
다이어트 약품 (제니칼, 리덕틸등)	87	5.8
땀빼기 다이어트 (사우나, 랩다이어트)	78	5.3
반창고, 파스, 테이핑 다이어트	54	3.6
이노계 (소변 많이 보는 약 복용-라식스 등)	54	3.6
풍선 다이어트 (풍선을 계속 붙어 에너지 소비)	51	3.4
스즈끼식 다이어트 (다시마와 쌀밥만 섭취)	48	3.2
울무 다이어트	46	3.1
경락 마사지	37	2.5
한방침 요법 (전침, 이침 등)	36	2.4
최면 다이어트(최면요법으로 식이조절)	18	1.2
미국식 화학 다이어트 (무염식 화학반응 식단법)	29	1.1
아로마 다이어트 (아로마 향기를 이용)	14	0.9

표 2. 체형에 대한 주관적 판단과 객관적 평가의 연관성

주관적 판단	객관적 평가*				명(%)
	비만	과체중	정상	저체중	
매우 비만	8 (47.1)	4 (6.5)	24 (2.4)	4 (0.9)	40 (2.7)
비만한 편	8 (47.1)	55 (88.7)	317 (32.0)	28 (6.8)	408 (27.5)
보통	1 (5.8)	2 (3.2)	606 (61.1)	200 (48.2)	809 (54.4)
마른 편	0	1 (1.6)	42 (4.2)	134 (32.3)	177 (11.9)
매우 마른 편	0	0	3 (0.3)	49 (11.8)	52 (3.5)
합 계	17 (100.0)	62 (100.0)	992 (100.0)	415 (100.0)	1486 (100.0)

$\chi^2 = 414.11$ d.f. = 1 $P < 0.001$ based on Mantel-Haenszel Chi-square test

* BMI (Body mass index; 체질량지수, 단위 kg/m²)

비만(BMI ≥ 25) 과체중(25>BMI ≥ 23) 정상(23>BMI ≥ 18.5) 저체중(BMI<18.5)

4. 유행하는 다이어트 방법과 관련된 특성

1) 비만 정도에 따른 시행해 본 다이어트 방법의 효과에 대한 만족 정도(표 3)

유행하는 다이어트 방법의 시행 경험 개수는 전체 대상군에서 평균 1.67개를 시행하였고 저체중군에서 평균 1.28개, 정상군에서 1.66개, 과체중군에서는 3.66개를 비만군에서는 4.05개를 시행하여서 비만한 여대생일수록 시행해 본 다이어트 방법이 더 많은 것으로 조사 되었다.

상기의 다이어트 방법에 대한 만족도는 저체중군에서 '시행 후에도 많은 효과가 있었다' 9.6%, '시행 후에도 약간의 효과가 있었다' 28.4%, '시행기간에만 효과가 있었다' 37.0%, '효과없다' 27.1%였고 정상군에서는 각각 2.6%, 20.41%, 41.6%, 35.4%, 과체중군에서는 2.2%, 15.0%,

30.0%, 53.3%, 비만군에서는 4.4%, 7.3%, 24.6%, 63.8%으로 다이어트 방법에 대한 만족정도는 비만할수록 낮았다($p<0.001$).

2) 체형인식 정도에 따른 시행해 본 다이어트 방법의 효과(표 4)

유행하는 다이어트 방법을 시행해 본 평균 경험 개수는 체형인식에 따라 '매우 비만하다'고 응답한 군에서 평균 3.62개, '비만한 편이다'는 2.16개, '보통이다'는 1.59개, '마른 편이다'는 0.79개, '매우 마른 편이다' 평균 0.53개로 응답하여 자신이 비만하다고 생각할수록 경험한 다이어트 개수가 많았다. 그리고 만족정도는 체형인식이 비만하다고 생각할수록 낮았다 ($p<0.001$).

표 3. 비만 정도와 시행해 본 다이어트 방법의 효과에 대한 만족 정도

명(%)

비만 정도	시행 후에도 많은 효과가 있었다	시행 후에도 약간의 효과가 있었다	시행한 기간에만 효과가 있었다	효과가 없었다	합계
비만	3 (4.2)	5 (7.3)	17 (24.6)	44 (63.8)	69 (100)
과체중	5 (2.2)	34 (15.0)	67 (29.5)	121 (53.3)	227 (100)
정상체중	43 (2.6)	338 (20.4)	689 (41.6)	586 (35.4)	1656 (100)
저체중	51 (9.6)	151 (28.4)	186 (35.0)	144 (27.1)	532 (100)
합 계	102 (4.1)	528 (21.3)	959 (38.6)	895 (36.0)	2484 (100)

 $\chi^2 = 22.68$ d.f. = 1 $p < 0.001$ based on Mantel-Haenszel chi-square test

표 4. 체형에 대한 인식과 시행해 본 다이어트 방법의 효과에 대한 만족 정도

명(%)

체형인식 정도	시행 후에도 많은 효과가 있었다	시행 후에도 약간의 효과가 있었다	시행한 기간에만 효과가 있었다	효과가 없었다	합계
매우 비만	2 (1.4)	26 (17.9)	49 (33.8)	68 (46.9)	145 (100)
비만한 편	24 (2.7)	14 (1.6)	488 (55.2)	358 (40.5)	884 (100)
보통이다	52 (4.0)	418 (32.5)	369 (30.2)	428 (33.3)	1287 (100)
마른 편	16 (11.4)	63 (45.0)	29 (20.7)	32 (22.9)	140 (100)
매우 마른 편	8 (28.6)	7 (25.0)	4 (14.3)	9 (32.1)	28 (100)
합 계	102 (4.1)	528 (21.3)	959 (38.6)	895 (36.0)	2484 (100)

 $\chi^2 = 163.01$ d.f. = 1 $p < 0.001$ based on Mantel-Haenszel chi-square test

3) 다이어트에 대한 관심정도에 따른 시행해 본 다이어트 방법의 효과(표 5)

다이어트에 대한 관심정도에 따른 경험의 평균 개수는 '관심이 매우 높다'고 응답한 군에서 평균 3.24개, '높은 편이다'라고 응답한 군에서는 2.34개, '보통이다'라고 응답한 군에서는 1.25개, '관심이 없는 편이다'라고 응답한 군에서는 0.73개로 응답하여 관심이 높을수록 시행 경험률이 높았다. 그러나 관심정도에 따른 만족정도에는 유의한 연관성은 없었다($p>0.05$).

4) 체형인식에 대한 왜곡여부와 시행해 본 다이어트 방법의 효과에 대한 만족정도 (표 6)

저체중군에서 자신의 체형을 보통 또는 비만으로 응답한 군과, 정상 체중군에서 비만하다고 응답한 군을 체형왜곡군으로 정의하고 그 외의 응답자를 비왜곡군으로 나눈 뒤 왜곡군과 비왜곡군의 다이어트 시행 경험횟수는 왜곡군에서 평균 1.95개, 비왜곡군에서 평균 1.49개로 왜곡군에서 시행 경험률이 높았고 그 만족 정도도 왜곡군에서 '시행 후에도 많

은 효과가 있었다' 4.5%, '시행 후에도 약간의 효과가 있었다' 16.9%, '시행기간에만 효과가 있었다' 28.8%, '효과없다' 49.8%였고, 비왜곡군에서 각각 3.8%, 24.9%, 46.8%, 24.6%로 왜곡군에서 비왜곡군보다 만족정도가 유의하게 낮았다($p<0.001$).

고 찰

비만인구의 증가로 인해 다이어트 식품 및 약품의 구매가 성행하고 있으며 미국은 연간 3억 3천만불이 다이어트 음식 및 음료의 소비에 쓰이고 있고 비만을 조절하기 위한 보건관리에 연간 7억만불의 비용이 들고 있다.¹⁴⁾

단기간의 체중감량을 목적으로 미국에서도 600여 가지의 다양한 다이어트 식품이나 음료의 섭취가 시도되고 있으며¹⁵⁾ 대부분의 다이어트 방법은 그 대중적 인기와는 상관없이 건강에 유해한 것들이 대부분이다.¹⁶⁾

본 조사에서 언급한 다이어트 중 저당질고단백고지방 식이

표 5. 다이어트에 대한 관심정도와 시행해 본 다이어트 방법의 효과에 대한 만족정도

명(%)

다이어트 관심정도	시행 후에도 많은 효과가 있었다	시행 후에도 약간 효과가 있었다	시행한 기간에만 효과가 있었다	효과가 없었다	합계
매우높다	15 (3.1)	123 (25.2)	186 (38.0)	165 (33.7)	489 (100)
높은편이다	64 (5.1)	198 (15.9)	525 (42.1)	460 (36.9)	1147 (100)
보통이다	17 (2.6)	184 (28.2)	216 (33.1)	235 (36.0)	652 (100)
관심이없다	6 (6.3)	23 (24.0)	32 (33.3)	35 (36.5)	96 (100)
합 계	102 (4.1)	528 (21.3)	959 (36.6)	895 (36.0)	2484 (100)

$\chi^2 = 0.310$ d.f. = 1 $p = 0.578$ based on Mantel-Haenszel chi-square test

표 6. 체형 인식에 대한 왜곡과 시행해 본 다이어트 방법의 효과에 대한 만족정도

명(%)

체형인식	시행 후에도 많은 효과가 있었다	시행 후에도 약간 효과가 있었다	시행한 기간에만 효과가 있었다	효과가 없었다	합계
왜곡군	51 (4.5)	190 (16.9)	324 (28.8)	561 (49.8)	1126 (100)
비왜곡군	51 (3.8)	338 (24.9)	636 (46.8)	334 (24.6)	1368 (100)
합 계	102 (4.1)	528 (21.3)	959 (36.6)	895 (36.0)	2484 (100)

$\chi^2 = 109.91$ d.f. = 1 $p<0.001$ based on Kruskal-Wallis test

요법에 해당하는 황제 다이어트, 덴마크식 달걀 다이어트, 울무 다이어트 등은 전해질 및 수분 소실로 인한 어지럼증, 기립성 저혈압, 피로, 구취와 관상 동맥질환의 위험이 증가시킬 수 있다.¹⁷⁻¹⁹⁾

특히 Shalini 등²⁰⁾의 연구에서 황제 다이어트가 요산과 요로결석 형성, 골소실을 증가시키고 혈중 칼슘 균형을 저해하는 것으로 밝혀졌다.

고당질저지방저단백 요법인 스즈끼식 다이어트, 각종 과일 다이어트, 회전식 다이어트 등 필수지방산 및 미량영양소 결핍과 필수 아미노산의 섭취부족이 초래될 수 있고^{21,22)} 모든 원푸드 다이어트는 장기간 시행하면 심각한 영양불균형을 유발할 수 있다.²³⁾ 팜메기 다이어트 및 장세척은 탈수로 인한 체중소실을 초래하므로 실제 체중감량과는 관련이 없고 부작용의 가능성이 높은 것으로 알려져 있다.²⁴⁾ 이침, 전침, 아로마, 파스 다이어트 등은 그 효과를 입증할만한 근거가 없고, 차 다이어트 중 동규자차, 감비차, 방기, 택사, 복령 등은 이뇨작용을 촉진시키나 이 또한 장기간 시행 시 부작용의 가능성이 높다.²⁵⁾

본 연구에서 체중조절 경험율은 전체대상자의 84.1%로, 최근 1년간의 체중조절경험을 대상으로 하였던 고영태 등²⁶⁾의 연구에 의한 65.1%, 남경자 등²⁷⁾의 연구에 의한 40%에 비해 높게 조사되었는데 이것은 체중 조절 시행경험의 기간을 본 연구에서 상대적으로 짧은 기간으로 규정하였기 때문이기도 하나 체중조절의 관심과 경험율이 높아졌기 때문이기도 할 것이다.

정상군의 34.4%와, 저체중군의 55.9%가 체형에 대한 인지의 왜곡을 보여, 박혜순 등¹³⁾에 의한 결과와 큰 차이가 없었다. 다이어트에 대한 정보를 주로 얻는 방법은 친구나 주위사람, TV나 방송매체, 인터넷, 신문이나 월간지, 다이어트 관련 서적, 병원 순서이어서 고영태 등²⁸⁾과 박종 등²⁹⁾의 연구와 비교할 때 종전보다 컴퓨터와 인터넷의 보급을 통한 정보획득이 많아졌다는 점이 다르며 TV나 방송매체를 통한 경우도 이전의 연구보다 높았다.

체중조절을 위해 주로 시행하는 운동은 걷기, 헬스, 달리기, 에어로빅, 줄넘기 등으로 격렬하지 않고 주로 혼자서도 시행할 수 있는 운동을 선호하여 박수연 등³⁰⁾과 Feltz 등³¹⁾의 연구와 유사하였다.

체중조절을 하는 이유가 미용을 위해서라는 응답이 유의하게 많아서 Guy 등³²⁾의 연구결과와 비슷하였고 비만의 인식 여부와 상관없이 미용을 위해 체중조절을 한다고 응답한 이가 많은 것은 젊은 여성에 있어서 남성에 비해 체형과 미용에 대한 관심과 기준이 훨씬 높기 때문일 것이다.³³⁾

결과적으로 유행하는 다이어트 방법의 시행 경험율이 실제 비만하거나, 다이어트에 대한 관심이 높고 또는 체형인식이 비만하다고 생각할수록, 체형인식 왜곡군에서 높은 것으로 조사되어 이러한 군에서 다이어트가 많이 시행될 것이라는 점은 이전의 연구^{34,35)}와 유사하였다.

또한 BMI가 높을수록, 체형인식이 비만할수록, 체형 인식이 왜곡된 경우, 다이어트에 대한 만족정도는 낮았다. 반면 다이어트에 대한 관심정도는 다이어트 효과에 대한 만족 정도에 유의적인 영향이 없는 것으로 나타나 결국 실제 비만하거나 체형이 비만하다고 생각되는 사람들이나 실제로는 비만하지 않으나 비만하다고 생각하는 사람들이 많은 종류의 다이어트 방법을 시도하고 그 결과에 대해서는 상대적으로 효과에 만족하지 못하는 것으로 생각되어 향후 효과적이고 바람직한 체중조절 방법에 대한 교육에 이러한 결과가 반영되어야 한다고 생각한다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 체중, 신장, 체질량 지수 등이 객관적 신체 제측을 통하지 않고 자가기입식 설문에 의해 조사되어져서 실제 체중신장과 설문응답한 값 사이에 오차가 있을 가능성이 있고 둘째, 유행하는 다이어트 방법을 제시함에 있어서, 비슷한 원리의 다이어트 방법은 통합해서 최대한 제시하려 하였으나 시중에 시행되고 있는 다이어트 종류가 매우 광범위 하고 다양하여 일부는 포함되지 않았다는 점이다.

상기의 제한점들은 향후 실제 제측을 통한 객관적 자료 수집과, 시판 다이어트 프로그램의 과학적 분류 및 문헌 고찰을 통해 극복해야 할 문제점이라 생각한다.

그러나 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 일부 여대생을 대상으로 실제 비만의 정도와 체형의 인식, 유행하는 다이어트 방법과 비만정도, 다이어트 관심정도, 체형인식의 왜곡 유무에 따른 관련성을 파악하고 또한 그 문제점들에 대해 조사한 것에 의의가 있다고 생각되며, 향후 연구에서 각각의 유행하는 다이어트 방법의 효과 및 문제점에 대한 객관적 연구가 필요할 것이며 이후 그러한 결과를 토대로 효과적이고 바람직한 체중조절 방법에 대한 보건교육이 필요할 것이다.

참 고 문 헌

1. NIH Technology assessment conference panel: methods for voluntary weight loss and control. Ann Intern Med 1992; 116:355-60.
2. 보건복지부 : 국민건강영양조사, 1998.

3. 심경원, 이상화, 이홍수. 체질량지수와 질병이환의 관련성. 대한비만학회지 2001; 10:124-58.
4. 이홍길, 최종명, 손낙성, 안종면, 윤태영, 유동욱. 일부 대학생들의 비만도 및 생활태도에 관한 조사 연구. 대한비만학회지 1997;6(2):169-184.
5. 고일환. 다이어트강박관념. 한겨레신문. 2002 Aug 10 : 12.
6. 성영신, 유창조, 이성수, 김재동. 소비와 광고 속의 신체 이미지-성파사회. 서울 : 나남출판사 1997: 56-84.
7. Lennon RM, Jana J. The role of body image: Psychological development across the life span A developmental contextual perspective, body image. New York : The Guilford Press 1990.
8. Castellanos K, Rodin J. Diet composition and the regulation of food intake and body weight Overweight and Weight management. Dalton S.: Aspen: 1997.
9. 조현주. 다이어트 식품 부작용 주의. 동아일보 2002 July 26 : 8.
10. 강상원. 다이어트 심리에 관한 탐색적 연구. [석사학위논문] 서울:고려대학교 대학원 : 1999.
11. 남상인, 박경애. 청소년 다이어트 행동연구. 청소년상담원. 1993.
12. 비만의 진단과 치료. 아시아태평양 지침. 대한비만학회. 2000.
13. 박혜순, 이해옥, 송정자. 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식장애 및 영양섭취 양상. 지역사회영양학회지. 1997;2(4):505-14.
14. Rosemary ER. Popular weight loss diet : Health and exercise implication. Clin Sports Med 1999; 18(3):691-701.
15. Robert DC. Quick weight loss : sorting fad from fact. Med J Aust 2001; 175(11-12):637-40.
16. Miller WC. How effective are traditional dietary and exercise intervention for weight loss?. Med Sci Sport Exer 1999; 31(8):1129-34.
17. 대한비만학회 : 임상비만학. 1판. 서울 : 고려의학, 1995 :375-392.
18. Dwyer JT, Lu D. Popular diets for weight loss : from nutritional hazardous to healthful. 2nd ed. New York: Raven press: 1993.
19. Steven CH. Diet and nutrition in primary care-from antioxidants to zinc. Primary care. 1997; 24(4):825-43.
20. Shalini TR, Chia-Ying W, Khashayar S, Linda B, Charles YC. Effect of low-carbohydrate high-protein diet on acid-base balance, stone-forming propensity, and calcium metabolism. Ame J Kid Dise 2002; 40(2) : 1284-96.
21. Barbara JR, Elizabeth AB. Dietary approach to the treatment of obesity. Med Clin North Am 2000; 84(2): 401-18.
22. 대한일차의료학회 비만연구회편 : 비만학 이론과 실제. 서울 : 한국의학, 1996: 207-24.
23. Fitzwater SL, Weinsier RL, Wooldridge NH, et al. Evaluation of long-term weight change after a multi-scriptural weight control program. J Am Diet Assoc 1991; 91:421-30.
24. Kennedy ET. Popular diet : Correlation to health, nutrition, obesity. J Am Diet Assoc 2001; 101(4): 411-20.
25. 김성수. 유행하는 식이요법의 허와 실. 대한비만학회지 2002;11(1):11-8.
26. 고영태, 이은주. 서울시내 4개 여자대학교 학생들의 체중조절 실태와 Diet에 대한의식 구조 조사. 학생생활연구 1997;13:41-51.
27. 남정자, 최창수, 김태정, 계훈계. 한국인의 보건의식 행태 1995년도 국민건강 및 보건 의식 행태조사. 한국보건사회연구원 1996.
28. 고영태, 강정화, 김태은 : 여대생의 체형과 다이어트 식품에 관한 의식구조 조사. 덕성여대논문집 : 1999:30: 159-176.
29. 박종, 박상기, 문경래, 양은석, 배학연. 일부 초,중,고등학교 여학생의 비만정도 및 체중 조절. 대한비만학회지 1997; 6(1):41-9.
30. 박수연, 강윤주, 신용경, 문선임, 이해리. 비만 청소년의 체중조절 행태. 가정의학회지 2000; 21(2):254-263.
31. Felt M, Tavasso D, Chenier T, Dunn P. Ado-

- lescent's perceptions of relative weight and self-reported weight loss activity. J Sch Health 1992;62(8):372-6.
32. Guy RF, Rankin BA, Norvell MJ. The relation of sex role stereotyping to body image. J Psycho 1980; 105:167-173.
33. Fallon AE, Rodin P. Sex difference in perceptions of body shape. J Abnor Psychy 1985; 94:102-5.
34. 박진향, 배영환, 이규희, 박혜순. 비만 성인에서 비만에 대한 인식 및 체중조절 형태. 대한비만학회지 1997; 6(2):161-168.
35. Ogden J, Evans C. The problem with weighing: The effect on mood, self-esteem and body image. Int J Obes 1996; 20:254-59.

[Abstract]

A Survey about Perception of Body Shape and about the Current State of and Satisfaction with Popular Diet Programs in Female University Students

Seong Ho Han, Seul Gi Choe, Bong Kyung Moon, Joo Seong Park, Byung Man Jo¹⁾Department of Family Medicine, Dong-A University Hospital,
Department of Preventive medicine, Pusan University Hospital¹⁾

Background	With increasing public concern over obesity and the increasing number of young women who are interested in outward appearance, various weight control methods have been being tried. This study aims at investigating female university students' perception of body shapes, experience in weight control, and the current state of and satisfaction with popular diet methods.
Methods	For the purpose, this study selected at random 1,120 female students from 16 universities over the country and conducted a self-reporting questionnaire survey. The subject students were asked to answer on their perception of obesity, interest in diet, popular diet methods and satisfaction with them, exercise, etc., and 1,056 questionnaires that were answered sincerely were analyzed.
Results	<p>According to the results of investigation and analysis, 84.2% of the subjects experienced weight control. As for the body shape, 54.44% of the subjects perceived that they were 'moderate', 27.46% 'fat', 11.91% 'thin', and 3.50% 'very thin', and 2.69% 'very fat.' However, according to fatness calculated by BMI based on weight and height, 1.14% of the subjects were obese, 4.1% overweight, 66.76% normal and 27.93% underweight, which shows that female university students tend to regard themselves as fatter than they are in reality.</p> <p>As for reasons of weight control, 75.5% of the subjects answered 'for beauty' and only 23.3% did 'for health', which shows that female university students are interested in beauty as much as they misunderstand their degree of fatness.</p> <p>The most popular diet method was tea diet, and next various types of fruit diet, vinegar diet, Danish diet, constipation medicine, etc., and a large number of female students were found to use constipation medicine or diuretics that were known to cause harmful side effects.</p> <p>The rate of conducting popular diet methods was high in those who were obese, those who had a fat body image, and those who had distorted perception of their body shape, and satisfaction with the diet methods was relatively low. In addition, the rate was high when interest in diet was high, but no significant difference was found in satisfaction.</p>
Conclusions	Most female university students experienced weight control, and they were prone to perceive themselves as fatter than they were in reality. They mainly performed dietary treatment and exercise and some of them engaged in undesirable weight control practices. For female university students, the degree of fatness, interest in diet, and perception of body shape are closely related to popular diet methods and satisfaction with them. Accordingly, for useful and desirable diet, it is necessary to provide accurate information and introduce appropriate weight control programs based on the results of this study.
(Korean J Health Promot Dis Prev 2003;3:193~202)	
Key words	Popular diet programs, Perception of body shape, Obesity, Female university students.

• Address for correspondence: Seong Ho Han
 Department of Family Medicine, Dong-A University Hospital
 • Tel : 051-240-5293
 • Fax : 051-255-8282
 • E-mail : handsome@hanmail.net