

여대생의 인터넷 다이어트 이용실태 및 기대도 분석

장은재[†] · 하주연 · 홍완수*

동덕여자대학교 자연과학대학 식품영양학전공 · 상명대학교 자연과학대학 외식영양학전공*

The Trial Status and Expectation Degree on Internet Diet Program by Female University Students

UnJae Chang[†] · JuYeon Ha · WanSoo Hong*

Dept. of Food & Nutrition, Dongduk Women's University

*Major in Foodservice Management & Nutrition, Sangmyung University**

ABSTRACT

This study was to investigate the trial status of weight control with internet. A survey was carried out by self-questionnaires with 500 female university students in Seoul. The average height, weight, and PIBW(Percentage of Ideal Body Weight) of subjects were 162.2 ± 4.8 cm, 51.9 ± 6.1 kg and 93.7 ± 11.0 %. It appeared that 50.6% of subjects were abnormal range of body weight : in particular 43.4% of the subjects were underweight. While 80.7% of subjects have deeply interested in weight control, 63.4% of them have attempted diet. It showed that 92.9% of subjects used internet, 54.3 % of them knew internet diet site, however only 39 of subjects used internet diet program. Most subjects used internet diet program in order to acquire diet information. According to PIBW, the overweight group is higher frequency of joining internet diet program than the other groups. Therefore, education of weight control was needed with internet in abnormal weight group.

Key Words : internet diet, female students, PIBW

서론

인간은 끊임없이 사회를 발전시키고 변화를 추구하며 살아가고, 더 나은 생활을 영위하기 위하여 많은 노력을 하며 현대 사회에 이르렀다. 현대에 이르기까지 과학은 우리의 삶에 있어 커다란 역할을 하였으며, 과학의 발전을 통하여 인간의 기본적 생활양식인 의식주가 풍부해지고, 가치관과 인식도 크게 변화하였다. 그 중 우리의 식생활도 양과 질적인 면에서 다양해졌고 편리성을 추구하는 인간의 생활은 점점 자동화되던

서 신체의 활동량을 감소시켜 '운동 부족증'을 초래하고, 식생활의 서구화로 성인뿐 아니라 어린이까지도 비만인의 비율은 점차 증가하게 되었다(1-3).

비만인은 비(非)비만인에 비해 심리적으로 위축될 뿐 아니라(4,5) 성인병으로의 유병률 및 사망률이 높다고 보고 되었으며(6-8) 이러한 증상은 체중 감소에 의해 호전된다고 하여(9,10) 체중 감량을 시도하는 사람이 급증하고 있다. 건강 증진뿐만 아니라 외모를 중시하는 사회풍조로 체형에 대한 관심이 높아지면서, 비만 관련 산업이 급부상하고 있다. 직접적인 체중감소를 목적으로 한 제품인 순수 다이어트 상품 시장과 기능성 다이어트 상품시장을 추산하면 1996년 4천억 정도의 시장을 형성했고(11), 2001년에는 1조원으로 추산되었으며(12), 거대해진 비만시장은 최근 정보화

접수일 : 2004년 6월 16일, 채택일 : 2004년 7월 6일

[†]Corresponding author : UnJae Chang, Department of Food and Nutrition, Dongduk Women's University, Wolkog-Dong, Seoungbuk-Ku, Seoul 136-714, Korea
Tel : 02)940-4464, Fax : 02)940-4609, E-mail : uj@dongduk.ac.kr

시대에 맞춰 on-line으로 또 하나의 전환을 맞고 있다.

20세기말부터 진행되어온 정보기술의 발전은 개인용 컴퓨터의 지속적인 보급과 고속 네트워크의 등장으로 기존상거래 시장에 혁명적 구조를 가져왔고, 최근에 인터넷이 확산되면서 누구나 컴퓨터를 이용하여 정보를 주고받을 수 있게 됨에 따라 많은 정보들이 인터넷을 통해 제공되고 있다. 우리나라의 경우 인터넷 이용자는 전체인구의 58%인 2,565만명으로 추정되며, 초고속 인터넷 가입가구가 1,000만 가구를 넘어서고 있다(13). 인터넷은 어떤 한 특정회사에서 운영하는 서비스도 아니고, 어떤 특정 국가에서 소유하고 있는 통신망도 아니기 때문에, 통신요금도 없으며, 이러한 특성은 인터넷이 많은 사용자를 보유하고 있는 이유 중에 하나인 것이다(14). 따라서, 인터넷의 이용자는 앞으로도 계속 늘어날 전망이다, 그 이용범위도 의료상담, 영양 교육 및 상담(15-22)등 사회전반에 걸쳐 활용되고 있으며, 인터넷을 이용한 식생활 정보제공 및 영양교육이 유의하다고 보고 된 바 있다(23). 지금까지 대다수의 비만관련 사이트는 비만 클리닉이나 비만관련 상품을 광고 또는 판매하거나, 단편적 지식을 제공하는 실정이었으나, 최근 비만 관련 산업은 이러한 인터넷을 이용하여 다이어트 프로그램을 기반으로 하는 비만 치료 사이트를 구축하였는데, 비만 치료를 오프라인(off-line)에서 온라인(on-line)으로 그 영역을 확장한 것이다. 비만 치료는 비만인의 체중을 이상 체중(ideal body weight)으로 감량하는 것으로, 감량 후 감량된 체중을 최소한 5년 동안 유지하는 것으로 정의 할 때, 치료의 성공률은 매우 낮아(24) 비만치료 프로그램에 참가하여 체중이 감소된 사람 중 90% 이상이 1년 이내 원래 체중으로 돌아갔다고 보고 되었다(25). 이러한 요요 현상은 감량 후, 지속적으로 영양 지도 및 상담 등을 통한 사후 관리의 소홀로 생긴 것이라 판단되며(26), 인터넷을 통한 비만 치료는 이러한 점을 충분히 보완할 수 있으리라 본다.

비만치료는 다각적으로 원인을 분석하여 식이요법(27-30), 운동요법(29,31-32), 행동수정요법(29-31,33) 및 심리요법 등 복합적인 치료가 함께 행해져야 하는데, 최근 인터넷을 통해 비만 클리닉이나 관련 샵을 방문하지 않고도 다각적 원인 분석과 처방을 통한 자가 치료가 가능하게 되었으며, 미비하나마 간단한 심리요법을 병행하고 있다. 인터넷은 시간과 장소에 제한을 받지 않기 때문에 인터넷을 통한 다이어트 프로

그램도 자유로이 비만 치료에 필요한 각 분야의 전문가를 통한 자가 관리를 할 수 있다는 점에서 초기 단계임에도 빠르게 확산되고 있다.

80년대 초 태동된 상업적 다이어트 시장에 비해 인터넷 다이어트 프로그램은 아직 초기 단계라 할 수 있지만, 다각적인 평가를 통해 과학적이고 신뢰도를 지닌 다이어트의 한 방법으로 자리 매김을 확고히 해야 할 것이다.

본 조사는 다이어트에 관심이 많고 또 인터넷 사용이 많은 여대생을 중심으로 인터넷 다이어트 프로그램에 대한 인지도를 알아보고, 다이어트 프로그램을 직접 시행한 군과 비(非)시행군으로 나누어 프로그램을 시행하면서 만족한 점과 불편한 사항을 조사하고, 비(非)시행군에서는 시행하지 않은 이유를 조사하여 인터넷 다이어트의 실태와 현황을 알아보고, 각 군을 체중별, 다이어트 관심도와 시도 유무에 따라 분석함으로써 인터넷 다이어트를 이용하는 집단의 특성을 파악하여 인터넷 다이어트 프로그램이 나아가야 할 방향과 보완점을 모색하고자 하였다.

연구내용 및 방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구는 2000년 12월부터 한달동안 서울 소재 5개 대학에 재학 중인 여대생을 대상으로 강의 시간을 무작위로 선정, 방문하여 500명에게 자기 기입 방식으로 설문조사를 실시하였다. 한국 인터넷 정보센터의 2000년 5월 인터넷 통계자료에 의하면 세계 각국 젊은이들 12세~24세의 인터넷 인지도를 조사한 결과를 보면 한국은 성인과의 연령대비에서 78%로 나타났다. 또한 2001년 국내 정보화 격차 현황에 따른 조사에 의하면, 인터넷 이용 행태는 학력, 연령, 직업의 순으로 격차가 높은 것으로 나타났다. 학력에 따른 최고 이용층은 대학생이 96.2%를 차지하고 대도시가 군 단위에 비해 높은 이용률을 보였다. 따라서 본 연구의 조사대상자는 인터넷 이용률이 높은 대도시 대학생을 선정하고, 체중감량에 있어 남자보다는 여자가 더 많은 비율을 나타내고(34) 상업적 체중 조절 프로그램에도 많이 참여하는 것으로 나타난(35) 여대생을 표본 집단으로 조사하였다. 조사 대상자 500명중 중요한 변수에

응답하지 않은 사람을 제외한 후, 통계처리에 이용한 대상자의 수는 438명이었으며, 이들 중 신장과 체중을 기입한 415명 조사 대상자의 비만도를 산출하였다.

2. 조사 내용 및 방법

1) 설문조사내용

조사 대상자에 관한 일반사항으로 연령, 신장과 체중, 한달 사용 용돈의 액수 및 인터넷 사용유무를 조사하였고, 다이어트에 관한 사항으로 일반 다이어트에 대한 관심도 및 시도 유무를 조사하였다. 또한, 인터넷 다이어트에 대한 인지도 및 회원 가입 여부 등을 알아 보고, 인터넷 다이어트를 통한 체중감량의 실시 및 성공 여부, 인터넷 다이어트를 사용하는 동안 만족스러웠던 점과 불편했던 점을 조사하고, 인터넷 다이어트 프로그램에 대한 기대도를 다이어트 관련 정보제공과 다이어트 프로그램 및 체중 감량 효과, 다이어트 관련 부가 서비스의 네부분으로 나누어 각각 5점 척도법을 사용하여 조사하였다.

2) 비만도 산출

조사 대상자의 비만도는 설문조사의 일반사항에 기록된 신장과 체중을 기초로 산출하였다. 기입된 신장을 근거로 Broca index로 이상체중(Ideal Body Weight)을 산출하고, 기입된 실제체중과 이상체중을 근거로 다음과 같은 방법으로 계산하였다.

$$\text{Broca index} = \{\text{키(cm)} - 100\} \times 0.9$$

$$\text{비만도 (\%)} = \{\text{실제체중(kg)} / \text{이상체중(kg)}\} \times 100$$

이렇게 산출된 비만도 PIBW(Percentage of Ideal Weight)는 저체중군, 정상체중군, 과체중군 및 비만으로 분류하였다.

90%미만은 저체중군(Underweight), 90%이상 110%미만은 정상체중군(Normal weight)로, 과체중군(Overweight)은 110%이상 120%미만이며, 120%이상은 비만군(Obesity)이다.

3. 통계 처리

본 조사의 자료는 SPSS/PC⁺ Version 10.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반사항은 빈도와 백분율을 구하였고, 다이어트 시도여부와 관심유무 및

인터넷 다이어트 인지도 등 각 변인간의 차이는 χ^2 -test로 P값이 각각 0.01 수준에서 유의성을 검증하였다.

연구결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 실태

1) 조사 대상자들의 일반 사항

조사 대상자 438명의 평균 연령은 20.2±1.6세이며, 신장과 체중을 기입한 415명의 평균 신장은 162.2±4.8cm 이고, 평균 체중은 51.9±6.1kg이었다. 대상자들의 평균 PIBW는 93.7±11.0%로 이들의 체형군을 분류하면 Table 1과 같다.

조사 대상자들은 여대생 집단이므로 저체중군이 43.4%, 정상체중군이 49.4%이고 과체중군이 7.2%로 20대 평균 여성의 체위보다는 다소 낮은 체중비를 보였다. 이는 청소년들을 대상으로 조사한 류(36), 박(37)등의 연구와 비슷한 결과로 정상체중군이 49.4%인데 비해 저체중군이나 과체중군은 각각 43.4%, 7.2%로 비(非) 정상체중군이 차지하는 비율이 높아 올바른 영양 및 건강 교육이 필요로 함을 보여준다.

조사 대상자들의 한 달에 사용하는 용돈은 Table 2와 같다. 20만원~40만원미만의 사용정도가 55%로 가장 높았고, 20만원미만이 30.6%, 40만원 이상 14.4%로 나타났다. 그러나 용돈의 액수는 이(37)등의 결과와 같이 체중군별 유의적 차이가 없었으며, 다른 변인

Table 1. Frequency according to PIBW of study subjects (n=415)

PIBW*	Frequency(%)
Underweight	180(43.4)
Normal weight	205(49.4)
Overweight	30(7.2)
Total	415(100.0)

*PIBW= Percentage of Ideal Body Weight

Table 2. Monthly spending money (n=438)

Spending money (ten thousand won)	Frequency(%)
< 20	134(30.6)
20 - 40	241(55.0)
≥ 40	63(14.4)
Total	438(100.0)

간에도 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

인터넷을 사용하고 있는 조사 대상자들의 비율은 Table 3과 같다. 조사대상자의 92.9%가 인터넷을 사용하고 있고 7.1%만이 사용하지 않는 것으로 나타났다. 이는 2001년 '한국 인터넷 백서'에서 조사된 2000년 12월 우리나라의 인터넷 사용자가 전인구의 44.7%라는 조사와 비교할 때, 여대생 집단의 인터넷 사용비율은 상대적으로 매우 높게 조사되었다.

2) 다이어트에 관한 사항

조사대상자들의 일반 다이어트에 관한 관심도와 시도 유무를 각 체중군별로 산출한 결과를 Table 4와 Table 5에 나타냈다.

Table 4에서 체중 조절을 위한 다이어트에 대한 관심은 각 체중군에서 모두 높게 나타났으며, 과체중으로 갈수록 관심이 더욱 높게 나타나, 체중군별로 유의적 차이를 보였다.

Table 5에서 체중조절에 대한 시도 경험도 저체중군, 정상체중군, 과체중으로 갈수록 빈도가 증가하여 체중군별로 따른 유의적인 차이를 보였으며, 정상체중이나 저체중이면서도 체중조절경험이 있는 비율은 각

각 47.8%, 73.7%로 나타났고, 과체중군에서 체중조절을 하는 비율은 87.7%로 나타났다. 정상체중이나 저체중군에서의 체중조절은 이 등 (40)의 조사에서도 대상자의 57%가 체중조절을 한다고 나타났으며, 다른 연구에서도 (37) 저체중임에도 체중조절을 하는 것으로 나타나, 올바른 체형인식의 교육이 필요함을 시사하고 있다.

2. 인터넷 다이어트의 이용 실태와 현황

인터넷 프로그램을 이용한 다이어트란 인터넷의 다이어트 관련 사이트를 이용해서 자신에게 적합한 프로그램을 선택하여 계획된 프로그램에 따라 다이어트를 시행하는 방법을 말한다. 현행 운영되고 있는 인터넷 다이어트에 대한 실태를 조사하고자 '인터넷을 사용하고 있다'고 응답한 407명을 대상으로 인터넷 다이어트에 대한 인지도와 인터넷 다이어트를 이용하는 행태에 대해 알아보았다.

조사 대상자중 인터넷을 사용하는 407명에게 하루 총 사용시간을 조사해 보았다. Table 6에서 나타난 바와 같이 1~2시간 미만 사용자가 42.8%로 가장 높았고, 1시간 미만이 23.6%, 2~3시간 미만이 22.3%, 3시간 이상이 11.3%로 조사되었다. 한국 정보문화센터에서 1998년 조사결과에 따르면 평균 컴퓨터 사용시간이 일주일당 5시간 56분이라는 조사와 비교할 때, 조사 대상자들의 하루평균 인터넷을 이용하는 시간이 많음을 알 수 있다.

인터넷을 이용하는 407명을 대상으로 인터넷 다이어트에 대한 인지도를 조사하여 Table 7에 체중군별로 산출하여 나타내었다.

인터넷 이용빈도가 전체 조사대상자의 92.9%나 되고 이용시간도 많은 점을 감안할 때 인터넷 다이어트에 대한 인지도는 54.3%로 낮은 수치로 나타났다. 다이어트에 대한 관심도가 80.7%에 이르고 다이어트

Table 3. Frequency of using internet (n=438)

use of internet	Frequency(%)
Yes	407(92.9)
No	31(7.1)
Total	438(100.0)

Table 4. Present concern about weight control (n=415)

Group	Concern(%)	No concern(%)	χ^2 value
Underweight	113(62.8)	67(37.2)	135.98***
Normal weight	192(93.7)	13(6.3)	
Overweight	30(100.0)	0(0)	
Total	335(80.7)	80(19.3)	

***P<0.001

Table 5. Experience of weight control (n=415)

Group	Tried(%)	Not tried(%)	χ^2 value
Underweight	86(47.8)	94(52.2)	143.98***
Normal weight	151(73.7)	54(26.3)	
Overweight	26(86.7)	4(13.3)	
Total	263(63.4)	152(36.3)	

***P<0.001

Table 6. Using time of internet (n=407)

Using time(hours)	Frequency(%)
> 1	96(23.6)
1 - 2	174(42.8)
2 - 3	91(22.3)
≥ 3	46(10.4)
Total	407(100.0)

Table 7. Knowing of internet diet site (n=407)

Internet diet site	Underweight	Normal weight	Overweight	Total	χ^2 value
Know	73(43.7)	121(59.6)	27(73.0)	221(54.3)	121.56***
Don't know	94(56.3)	82(40.4)	10(27.0)	186(45.7)	
Total	167	203	37	407(100.0)	

***P<0.001

시도 경험군이 63.4%라고 할 때, 인터넷 다이어트는 아직 그 활용인구가 많지 않은 것으로 나타났다. 인터넷 다이어트 사이트에 대한 인지도는 체중군별로 따른 유의적 차이를 보여, 과체중으로 갈수록 인지도가 높게 나타났다. 과체중 뿐만 아니라 정상체중이나 저체중 군에서도 올바른 체형 인식에 대한 교육이 이뤄져야 한다는 점에서 인터넷 다이어트 사이트에 대한 좀 더 활발한 홍보를 통해 다이어트에 관심이 있는 이용자의 적극적인 참여를 유도하고, 원격 교육 도구로서의 올바른 체형인식 교육이 가능하리라 시사된다.

위 Table 7에 조사된 인터넷 다이어트에 대해 알고 있는 대상자들이 인터넷 다이어트를 이용하는 행태를 알아보기 위해 직접 자신이 접속해본 site 개수와 현재 회원으로 가입한 internet diet site의 개수가 어느 정도인가를 알아보았다.

Table 8에서는 인터넷 다이어트에 대해 알고 있는 대상자들도 직접 site에 접속하는 빈도는 낮은 것으로 나타났다. 접속한 site의 개수가 2개 이하인 경우가 71.0%로 가장 높았고, 3~4개인 경우가 18.6%이였으며, 5~6개를 접속한 대상자는 6.3%이고 7개 이상인 경우가 4.1%인 것으로 나타났다.

이용자가 여러 개의 사이트에 접속한다는 것은 다이어트에 대한 높은 관심을 반영한다고 생각되며, 2개 이하의 사이트에 접속하는 이용자가 71.0%로 가장 많이 나타났다. 아직 인터넷 다이어트 프로그램에 대한

Table 8. Connecting number of internet diet site (n=221)

Number of site	Frequency(%)
≤ 2	157(71.0)
3 - 4	41(18.6)
5 - 6	14(6.3)
≥ 7	9(4.1)
Total	221(100.0)

인지도가 부족한 만큼 선택한 사이트에 따라 인터넷 다이어트 프로그램에 대한 전체적 신뢰도가 좌우될 가능성이 크므로, 각 사이트의 정보에 대한 과학성과 전문성이 더욱 요구된다고 볼 수 있다.

‘인터넷 다이어트 사이트에 직접 회원으로 가입하였는가’에 대한 결과를 Table 9에 체중군별로 산출한 결과, 조사 대상자들의 58.8%가 회원으로 가입하지 않았으며, 1개인 경우가 25.8%, 2개가 10.4%, 3개인 경우가 4.1%, 4개 이상도 전체의 0.9%로 조사되었다. 체중군별로 유의적 차이를 보여 저체중의 경우 인터넷 회원가입이 비율이 가장 낮게 조사되었다. 하지만 전체 대상자들의 인터넷 다이어트 프로그램의 활용도는 매우 낮은 수치를 나타내므로 앞으로 이에 대한 좀 더 다각적인 조사와 분석이 필요하다고 판단되어진다.

‘일주일 동안 인터넷 다이어트 사이트에 접속하는 횟수’를 조사하여 Table 10에 나타냈다. 이용 횟수는 2번 이하가 91.4%로 가장 높았고, 3번 이상 접속하

Table 9. The number of joining internet diet site (n=221)

Number	Under weight	Normal weight	Over weight	Total(%)	χ^2 value
0	58(79.5)	58(47.9)	14(51.9)	130(58.8)	112.24**
1	9(12.3)	37(30.6)	11(40.7)	57(25.8)	
2	4(5.5)	17(14.0)	2(7.4)	23(10.4)	
3	2(2.7)	7(5.8)	-	-	
≥ 4	-	2(1.7)	-	-	
Total	73	121	27	221	

**P<0.01

는 비율은 8.6%로 매우 낮았다.

Table 11에서 한번 접속 시 사용하는 시간을 조사한 결과를 보면, 15분 미만이 69.7%로 가장 높았고, 15분 이상 30분 미만이 20.8%이며, 30분 이상 접속시간은 낮은 비율로 조사되었다. Table 10과 11에서 나타난 결과로 인터넷 다이어트 사이트를 이용하는 행태는 직접 참여보다는 소극적 이용이 많다는 것을 알 수 있다. 체중 감량을 위해서 식사일지는 최소한 3일 (주중 2일, 주말 1일)을 기록해야 올바른 영양지도가 이루어 지는데, 접속 횟수가 2번 이하로 조사된 것은 인터넷 다이어트 사이트를 알고 있는 군들이 직접 활용으로 이어지지 않고 있음을 시사하고, 한번 접속 시 이용하는 시간이 30분 미만인 경우가 90.5%로, 이는 사이트에서 올바른 체중감량을 위한 지도를 위해서는 매우 부족한 시간임을 감안할 때, 접속한 군들이 프로그램의 직접참여로는 이어지지 않고 있으며, 적극적인 참여를 유도하기 위한 방안을 모색해야 할 것이라 판단된다.

인터넷 다이어트 사이트를 이용하는 대상자들에 한하여 그 이용 목적을 복수응답으로 조사하여 Table 12에 나타내었다. 사이트 이용목적은 다이어트 방법에 관한 정보 이용이 63.0%로 가장 높았고 음식 및 운동 칼로리 계산이 32.4%, 비만도 산출, 다이어트 다이어리 이용 등의 순으로 나타났다. '인터넷에서 체중조절에 대해 검색할 경우 알고 싶은 내용'을 조사한 김 등

(24)의 연구에서도 음식 및 운동 칼로리가 높게 나타나 유사한 결과를 보였다. 따라서 Table 10과 11에서 나타난 인터넷 다이어트 사이트에 '일주일 동안에 접속한 횟수'나 '접속 시간'은 다이어트 정보 이용이 주목적으로 사용되었음을 뒷받침해주고 있다. 사이트 이용자들이 인터넷 다이어트 프로그램을 정보이용 뿐만 아니라 직접 참여할 수 있도록 적극적인 이용 확대를 위해서는 이용자들이 인터넷 다이어트 프로그램에 대한 신뢰를 가질 수 있도록 사이트에 기재되는 정보의 정확성과 과학성이 선행되어야 할 것이며, 사이트 관리자의 전문성이 요구된다. 일시적으로 유행하는 다이어트의 방법이나 근거 없는 정보는 인터넷 다이어트의 신뢰성을 감소시킬 뿐 아니라 정보를 이용하는 사람들을 다이어트 프로그램에 적극 참여시키는데 장애가 될 것이다. 인터넷은 가장 손쉽게 정보를 얻을 수 있는 수단으로 사용되는 만큼 정보의 과학성과 전문성이 좀 더 검증되어야 할 것이다.

Table 13에서 인터넷 다이어트 프로그램을 이용하여 적극적으로 다이어트 프로그램에 참여한 비율을 조사하였다. 직접 체중감량을 시도한 사람은 17.6%로 낮은 비율로 나타났으며, 이는 지금까지의 조사와 같이 아직 사이트의 이용이 다이어트 프로그램의 참여로 이어지지 않고 있음을 시사한다. 인터넷 다이어트 사이트를 통해 직접 체중 감량을 시도한 군은 인터넷 다이어트 사이트를 알고 있는 대상자 221명중 17.6%에

Table 10. The times of connection of internet diet site in a week (n=221)

Times	Frequency(%)
≤ 2	202(91.4)
3 - 5	12(5.4)
6 - 8	6(2.7)
≥ 9	1(0.5)
Total	221(100.0)

Table 11. Using time of internet diet site as a connection (n=221)

Using time (minutes)	Frequency(%)
< 15	154(69.7)
15 -30	46(20.8)
30 -45	13(5.9)
45 -60	4(1.8)
≥ 60	4(1.8)
Total	221(100.0)

Table 12. Purpose of using internet diet site (n=221)

Purpose	Frequency(%)
Diet information	138(63.0)
Intake&expenditure calorie calculation	71(32.4)
Calculating Body mass index	38(17.4)
Using diet diary	25(11.4)
Using diet program board	14(6.4)
Diet program meeting	10(4.6)
Others	24(11.0)
Total	324

Table 13. Experience about weight control with joining internet diet site (n=221)

Try	Frequency(%)
Yes	39(17.6)
No	182(82.4)
Total	221(100.0)

해당하는 39명으로, 이는 전체 조사 대상자 438명중 8.9%에 해당하는 매우 낮은 수치이다.

결론 및 제언

본 조사는 여대생을 표본 집단으로 선정하여, 다이어트에 대한 관심도와 시도유무를 파악하고, 인터넷 다이어트에 대한 인지도를 조사하여 다이어트 시장에서 인터넷 다이어트의 실태를 알아보고, 인터넷 다이어트 프로그램의 참여도를 조사하고, 인터넷 다이어트의 현황 및 향후 보완할 점과 나아갈 방향을 알아보고자 하였다.

1. 조사 대상자들은 여대생 집단의 특성으로 저체중군과 정상체중군이 각각 43.4%, 49.4%를 차지하였고, 과체중군이 적게 나타났으며, 여대생 집단에서 용돈의 액수는 다른 변인간에 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났으며, 인터넷을 사용하는 비율은 다른 집단에 비해서 매우 높은 92.9%로 나타났다.
2. 다이어트에 대한 관심은 높았으나, 다이어트 시도에 대한 비율은 상대적으로 낮은 수치를 나타냈다. 저체중이면서도 다이어트를 시도한 경우가 47.8%나 나타났고, 과체중이면서도 다이어트를 시도하지 않은 경우는 13.3%로 나타나 올바른 체형인식의 교육의 필요성을 시사하고 있다.
3. 인터넷을 사용하는 비율이 높은 집단임에도, 인터넷 다이어트 사이트에 대한 인지도는 인터넷 사용자의 54.3%로 낮은 비율로 조사되었고, 단순한 정보제공을 위한 이용자가 대부분이고, 실질적으로 인터넷 다이어트 프로그램을 시행하고 있는 군은 인터넷 다이어트 사이트를 알고 있는 221명중 17.6%로 매우 낮았다.

거대해진 다이어트 시장에서 인터넷 다이어트의 등장은 올바른 체형인식의 교육과 비만치료를 폭넓게 접목시킬 수 있는 전환점이 될 수 있다. 기존의 다이어트는 치료를 필요로 하는 비만인에게 비용면에서 경제적 부담을 주고, 양적으로 팽창해진 다이어트 시장의 과다 경쟁으로 일부에서는 비과학적이고 무리한 관리가 비전문가에게 이루어지고 있는 실정이었다. 이런 점에서 인터넷 다이어트는 저렴한 비용으로 각 분야의 전문가를 통한 자가 관리가 가능하고 올바른 체형인식

및 영양교육이 이루어 질 수 있다. 그러나 앞서와 같이 여대생은 인터넷 사용이 많고 다이어트에 관한 관심이 높은 집단임에도 인터넷 다이어트에 대한 인지도나 프로그램의 시행 비율이 낮은 것으로 조사되었다. 이는 아직 초기 단계에 있는 인터넷 다이어트에 대한 신뢰 부족과 홍보의 미흡에 있다고 생각되며, 인터넷 다이어트 프로그램을 기반으로 활용하는 이용자의 저변 확대를 위해서 이용자들의 특성과 요구를 파악하여야하며, 인터넷 다이어트 프로그램이 올바른 위치를 확고히 하기 위해선 입체적이고 다(多)방향의 프로그램 개발과 꾸준한 노력이 필요하며, 정확하고 과학적인 정보제공과 진단 및 처방이 요구되어진다.

참고문헌

1. Huh KB. Symposium : Recent Progress in Obesity Research : Pathogenesis of obesity, *Korean J Nutrition* 23(5):333- 336, 1990
2. 김명자. 건강증진과 간호학. 서울. 신광출판사, 1996
3. Kim MY, Lee SW, Shin ES, Park HS. Diet and Eating Behavior in Obese patients. *J Korean Acad Fam Med* 15(6):353-362, 1994
4. Albert JS, Thomas AW. Psychological aspects of severe obesity. *Am J Clin Nutr* 55:524S-32S, 1992
5. Jo JS, Park HS, Han DN. The Depression in the Obese. *J Korean Acad Fam Med* 16(4):239-245, 1995
6. Lee HK. Obesity and its associated diseases. *J Korean Society for the Study of Obesity* 1(1):34-39, 1992
7. William BK, Ralph BD, Janet LC. Effect of weight on cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 63:419S-22S, 1996
8. Ko YS. A study of prevalence of Obesity of Female in Cheju using anthropometric measurements. *Korean J Dietary Culture* 8(1):63-71, 1993
9. Robinson CH, Weigley ES. Basic nutrition and diet therapy. New York, Macmillan Publishing Company, 1984
10. Ashley FW, Jr, Kannel WB. Relation of weight change to changes in atherogenic traits ; the Framingham Study. *J Chronic Dis* 27:103-14, 1974
11. Chang UJ, Yoon SK, Kim MA, Kim YO, Lee JS. The situation of weight control industry in Korea and presentation of desirable weight loss. *Dongduk J Life Science Studies* 3:3-14, 1998

12. 조선일보 2001년 7월 15일자 보도, 2001
13. 조선일보. 2003년 1월 27일, 2003
14. 이철환. 컴퓨터 통신과 인터넷. 학문사, 서울, pp.60-61, 1997
15. Witschi J, Porter D, Vogel S, Buxbaum R, Stare FJ, Slack W. A computer based dietary counseling system. *J Am Diet Assoc* 69:385-389, 1976
16. Slack W, Porter D, Witschi J, Sullivan M, Buxbaum R, Stare FJ. Dietary interviewing by computer : An experimental approach to counseling. *J Am Diet Assoc* 69:514-517, 1976
17. Miller LG. Computerized interviewing system for the obese. *J Nutr Educ* 8:169-173, 1976
18. Hutton CW, Davidson SH. Self instructional learning packages as a teaching/learning tool in dietetic education. *J Am Diet Assoc* 75:678-681, 1979
19. Hong SM. Development of computer programs for nutrition counseling. *Korea J Am Nutr* 22:275-289, 1989
20. Han JS, Rhee SH. A computerized nutrition counseling system for patients with diabetes. *J Korean Soc. Food Nutr* 22:734-742, 1993
21. Han JS. A computerized dietary prescription and nutritional counseling system for patients with hyperlipidemia. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 26:733-742, 1997
22. Lee YM, Moon SJ. Communication Technology and Network Information in Food and Nutrition. *Korean J Nutrition* 30(7):870-878, 1997
23. Kim YJ, Yoon EY. Development and Evaluation of Nutrition Education Program through Internet. *Korea J Community Nutrition* 4(4):546-553, 1999
24. Gain SM, Clark DC. Trends in fatness and the origins of obesity. *Pediatrics* 57:443-456, 1976
25. Burstein R, Prentice AM, Goldberg GR, Mcirgatrooyd PR, Coward WA. Metabolic fuel utilization in obese women before and after weight loss. *Int J Ob* 20:253-259, 1996
26. Chang KJ. Treatment of obese women with low calorie diet, aerobic exercise and behavior modification. *J Korean Soc Food Nutr* 24(4):510-516, 1995
27. Epstein LH, Valoski A, Wing PR, McCurley J. Ten-year follow-up of behavioral, Family-based treatment for obese children. *J.A.M.A.* 264:2519-2523, 1990
28. Blackburn GL, Kanders, B.S., Lavin, P.T., Keller, S.D., Whatley, J., Effect of aspartame as part of a multidisciplinary weight-control program on short-term and long-term control of body weight. *Am J Clinical Nutrition* 65(2): 409-418, 1997
29. Smith DE, Heckemeyer CM, Kratt PP, Mason DA. Motivation interviewing to improve adherence to a behavioral weight-control program for older obese women with NIDDM; a pilot study. *Diabetes Care* 20(1):52-54, 1997
30. Moon SJ, Kim HS, Kim JH, Park GS, You YH, The effect of weight control on obese women. *Korean J Nutrition* 28(8):759-770, 1995
31. Keller C, Oveland D, Hudson S. Strategies for weight control success in adults. Nurse Practitioner. *American Journal of Primary Health Care* 22(3):33, 37-38, 40, 1997
32. Pigeon, P., Oliver, I., Charlet, J.P., Rochiccioli, P., Intensive dance practice: repercussions on growth and puberty. *American Journal of Sports Medicine* 25(2):243-247, 1997
33. Wing RR, Anglin K. Effectiveness of a behavioral weight control program for blacks and whites with NIDDM. *Diabetes Care* 19(5):409-413, 1996
34. Lee JH, Kim JS, Lee MY. Chung SH, Chang KJ. A study on weight-control experience, eating disorder and nutrient intake of college students attending web class via the internet. *Korea J Community Nutrition* 6(4):604-616, 2001
35. Wadden TA, Foster GD, Letizia KA, Stunkard AJ, A multi-center evaluation of a proprietary weight reduction program for the treatment of marked obesity. *Arch Int Med* 152:961-966, 1992
36. Ryu HK A survey of adolescents' concern and perception about body image-At Miryang city. *Korea J Community Nutrition* 2(2):197-205, 1997
37. Park HS, Lee HO, Sung CJ, Body image, eating problems and dietary intakes among female college students in urban area of Korea, *Korea J Community Nutrition* 2(4): 505-514, 1997