

[연수강좌]

서울시민의 체중 및 체형관리 실태 조사

김 영 식, 박 용 우¹⁾울산의대 서울아산병원 가정의학과, 성균관의대 강북삼성병원 가정의학과¹⁾

서 론

최근 우리나라에도 생활수준이 향상되고 식생활이 서구화되면서 과체중 및 비만의 유병률이 급증하고 있다. 이에 따라 비만에 대한 국민적인 관심도 높고, 비만관련 산업도 급격히 팽창하고 있는 실정이다. 그러나 실제 일반 사람들이 체중이나 체형관리를 어디에서, 어떻게 하고 있는지, 이에 대한 만족도는 어떠한지 등에 대한 조사는 거의 보고된 바가 없다. 이에 대한임상건강증진학회에서 주최한 비만-다이어트 박람회에 참석한 성인을 대상으로 체중 및 체형관리 실태를 알아보려고 본 설문조사를 시행하였다.

연구방법

2003년 5월 2일부터 5일까지 서울 삼성동 코엑스에서 개최된 비만-다이어트 박람회에 참가한 사람들을 대상으로 체중 및 체형관리에 대한 설문조사를 하였다. 설문지는 일반사항과 체형 및 체중에 대한 자기만족, 체중감량의 장소 및 방법과 이에 대한 만족도, 체중감량 시도후 체중변화 등의 문항으로 구성되어 있다. 설문지는 자가기입 방식으로 작성한 것을 수집하였다. 총 3,930명이 본 설문에 응했으며, 연령이 18세 미만이거나 설문작성이 불완전한 153명을 제외한 3,777명에 대한 자료를 분석하였다.

연구결과

1. 일반적 특성(표 1)

총 대상자 3,777명의 평균 나이는 33.9 ± 12.2 세, 이 중 남자가 1,192명(31.6%), 여자가 2,585명(68.4%)이었다.

신체활동은 75.7%가 가벼운 활동을 하고 있었고, 21.2%가 중등도 활동을, 3.1%가 심한 활동을 하고 있었다. 현재 혹은 과거 흡연자는 27.7%, 음주자는 48.4%였다. 대상자 중 비만인 사람(체질량지수 25kg/m^2 이상)은 24.5%였고, $23.0\text{--}24.9\text{kg/m}^2$ 의 위험체중(weight at risk)은 20.9%, $18.5\text{--}22.9\text{kg/m}^2$ 의 정상체중은 46.8%, 18.5kg/m^2 미만의 저체중은 7.8%였다. 대상자의 44.3%가 운동을 안하고 있었고, 주 1-2회가 34.3%, 주 3회 이상 운동하는 사람은 21.4%였다.

대상자의 성별 인구통계학적 특성은, 여자보다 남자에서 30대 이상이 유의하게 많았고, 중등도 및 심한 활동을 하는 사람이 많았으며, 흡연자, 음주자가 유의하게 많았다($P<0.05$). 체질량지수가 25.0kg/m^2 이상인 비만인은 남자에서 41.4%로 여자의 16.5%보다 유의하게 많았고, 18.5kg/m^2 미만의 저체중은 남성에서 1.3%로 여성의 10.8%보다 유의하게 적었다($P<0.05$). 운동을 안하는 사람은 남자가 33.9%로 여자의 49.9%보다 유의하게 적었다($P<0.05$).

대상자 중 여자의 78.3%가 18-29세였으며, 젊을수록 가벼운 신체활동을 하는 사람이 많았고, 음주자도 많아지는 경향이었다($P<0.05$). 비만인 사람(체질량지수 25.0kg/m^2 이상)은 18-29세 17.1%, 30-39세 24.5%, 40-49세 29.2%, 50세 이상이 40.5%로 나이가 들수록 비만이 증가하는 경향이었고, 주 3회 이상 운동을 하는 사람은 18-29세 17.3%, 30-39세 19.8%, 40-49세 26.3%, 50세 이상이 34.8%로 증가하는 경향이었다($P<0.05$).

체질량지수별 인구통계학적 특성은, 여자보다 남자에서, 연령이 증가할수록, 신체활동이 많을수록 체질량지수가 높은 사람이 유의적으로 많았다. 체질량지수가 높을수록 흡연 혹은 음주하는 사람이 유의적으로 많았으며, 주 1회 이상 운동하는 경우도 많았다($P<0.05$).

표 1. 연구대상자의 성별 인구통계학적 특성

	총		남자		여자		P
	Number	(%)	Number	(%)	Number	(%)	
총	3,777	(100.0)	1,192	(31.6)	2,585	(68.4)	
연령(세)							
18-29	1,856	(49.1)	402	(33.7)	1,454	(56.3)	<0.001
30-39	833	(22.1)	360	(30.2)	473	(18.3)	
40-49	633	(16.8)	231	(19.4)	402	(15.5)	
50 ≤	455	(12.0)	199	(16.7)	256	(9.9)	
총수입(만원/월)							
200 미만	816	(24.2)	202	(18.0)	614	(27.3)	<0.001
200-299	795	(23.6)	272	(24.2)	523	(23.3)	
300-399	768	(22.8)	265	(23.6)	503	(22.4)	
400 이상	991	(29.4)	383	(34.2)	608	(27.0)	
학력							
고졸 이하	1,315	(35.4)	268	(22.9)	1,047	(41.2)	<0.001
대졸 이상	2,401	(64.6)	904	(77.1)	1,497	(58.8)	
신체활동							
가벼운 활동	2,755	(75.7)	801	(69.4)	1,954	(78.7)	<0.001
중등도 활동	772	(21.2)	282	(24.4)	490	(19.7)	
심한 활동	111	(3.1)	71	(6.2)	40	(1.6)	
흡연							
현재 흡연자	518	(14.8)	416	(36.8)	102	(4.3)	<0.001
비흡연자	2,522	(72.3)	392	(34.7)	2,130	(90.2)	
과거 흡연자	451	(12.9)	322	(28.5)	129	(5.5)	
음주							
음주자	1,731	(48.4)	751	(66.8)	980	(40.0)	<0.001
비음주자	1,844	(51.6)	374	(33.2)	1,470	(60.0)	
체질량지수(kg/m ²)							
18.5 미만	275	(7.8)	15	(1.3)	260	(10.8)	<0.001
18.5-22.9	1,660	(46.8)	329	(28.9)	1,331	(55.4)	
23.0-24.9	740	(20.9)	324	(28.4)	416	(17.3)	
25.0 이상	869	(24.5)	472	(41.4)	397	(16.5)	
운동							
안한다	1,645	(44.3)	397	(33.9)	1,248	(49.1)	<0.001
주1-2회	1,273	(34.3)	487	(41.6)	786	(30.9)	
주3회 이상	793	(21.4)	286	(24.5)	507	(20.0)	

2. 체형 및 체중에 대한 자기만족도(표 2)

전체 대상자 중 자신의 체형이 마른 편이라고 생각하는 사람은 8.3%, 보통이 34.0%, 통통한 편이 36.0%, 비만한 편이 21.7%로, 대상자의 50% 이상이 자신의 체형이 통통하거나 비만한 편이라고 생각하고 있었다. 81.9%가 자신의 체형에 대해 만족하지 않고 있었는데, 그 이유로는 자신의 외모가 만족스럽지 않다가 48.6%로 가장 많았고, 건강에 나쁠 것 같아서가 46.9%, 주변에 대한 시선 때문이 9.9%

순이었다. 자신의 체중에 대해 얼마나 신경을 쓰고 있는지에 대한 문항에는 전혀 혹은 별로 신경쓰지 않는 경우가 20.4%에 불과했고, 79.6%가 어느 정도 혹은 매우 신경을 쓰고 있었다. 또한, 대상자의 70.3%가 체중감량을 시도해본 경험이 있는 것으로 나타났다.

성별 체형 및 체중에 대해서는 남자의 39.4%가 자신이 보통 체형이라고 생각하고 있는 반면, 여자는 39.6%가 자신이 통통한 체형이라고 생각하고 있었다(P<0.05). 자신의 체형에 대해서도 여자의 88.0%가 불만족하고 있어 남자의 68.5%보다 유의하게 많았다(P<0.05). 체형에 대한 불만족

표 2. 성별에 따른 체형 및 체중조절에 대한 자기만족도

	총		남자		여자		P
	Number	(%)	Number	(%)	Number	(%)	
자신의 체형							
마른 편	309	(8.3)	137	(11.6)	172	(6.7)	<0.001
보통	1,274	(34.0)	464	(39.4)	810	(31.6)	
통통한 편	1,347	(36.0)	330	(28.1)	1,017	(39.6)	
비만한 편	812	(21.7)	246	(20.9)	566	(22.1)	
체형 만족도							
만족	680	(18.1)	371	(31.5)	309	(12.0)	<0.001
불만족	3,074	(81.9)	808	(68.5)	2,266	(88.0)	
체형 불만족 사유*							
건강에 나쁠것같아서	1,384	(46.9)	502	(64.9)	882	(40.5)	<0.001
외모가 불만족	1,436	(48.6)	223	(28.8)	1,213	(55.6)	
주변에 대한 시선	292	(9.9)	70	(9.0)	222	(10.2)	0.362
기타	257	(8.7)	66	(8.5)	191	(8.8)	0.843
체중에 신경쓰는 정도							
전혀	127	(3.4)	69	(5.9)	58	(2.3)	<0.001
별로	635	(17.0)	300	(25.7)	335	(13.1)	
어느 정도	2,162	(58.0)	660	(56.5)	1,502	(58.6)	
매우	805	(21.6)	139	(11.9)	666	(26.0)	
체중감량 시도 경험							
없다	1,112	(29.7)	444	(37.7)	668	(26.1)	<0.001
있다	2,629	(70.3)	733	(62.3)	1,896	(73.9)	
체중감량 안하는 이유*							
원치 않아서	282	(25.3)	128	(32.2)	154	(21.4)	<0.001
실패할 것 같아서	199	(17.8)	37	(9.3)	162	(22.5)	
시간이 없어서	400	(35.8)	176	(44.4)	224	(31.1)	<0.001
진료절차 복잡해서7	32	(2.9)	8	(2.0)	24	(3.3)	
비싸서	98	(8.8)	16	(4.0)	82	(11.4)	<0.001
기타	138	(12.4)	37	(9.3)	101	(14.0)	

* 복수응답

사유는 남자의 경우 건강에 나쁠 것 같아서가 64.9%로 가장 많았고, 여자는 자신의 외모가 만족스럽지 않아서가 55.6%로 가장 많았다. 자신의 체중에 대해서는 여자의 58.6%가 어느 정도, 26.0%가 매우 신경을 쓰고 있다고 답해 남자보다(각각 56.5%, 11.9%) 더 많이 신경쓰고 있었고, 체중 감량을 시도해 본 경험도 여자가 48.7%로 남자의 29.3%보다 유의적으로 높았다($P<0.05$).

연령별로는 젊을수록 체형에 대해 불만족하고 있었고($P<0.05$), 불만족 사유도 나이 들수록 건강 때문이라고 답한 경우가 많은 반면 젊을수록 주변의 시선을 더 많이 의식하고 있었으며, 체중에 대해서도 어느 정도 혹은 매우 신경쓰고 있는 사람이 많았다($P<0.05$). 체중 감량을 시도해본 경험은 연령별로 차이가 없었다($P>0.05$).

체질량지수별로는 자신의 체형에 대해서 20.0kg/m² 미만의 경우 58.2%가 보통이라고 생각하고 있었고, 20.0-24.9kg/m²로 정상인 경우 37.5%가 보통, 45.2%가 통통한 편, 12.0%가 비만한 편이라고 생각하고 있었다. 25.0kg/m² 이상으로 비만인 경우는 59.9%가 비만한 편, 31.9%가 통통한 편, 7.7%가 보통, 0.5%가 마른편이라고 생각하고 있었다($P<0.05$). 비만할수록 자신의 체형에 대한 불만족도가 높았고, 불만족 사유도 건강에 나쁠 것 같아서라고 대답하는 경향이 많았다($P<0.05$). 체질량지수가 증가할수록 체중에 대해서 더 많이 신경쓰고 있었고, 체중 감량을 시도한 경험도 체질량지수 20.0kg/m² 미만이 56.8%, 20.0-24.9kg/m²가 71.7%, 25.0kg/m² 이상이 77.5%로 증가하는 경향이 있었다($P<0.05$).

3. 체중 감량 장소

1) 체중 감량 장소(표 3)

대상자의 81.9%가 체중 감량을 본인 스스로 시도한 경험 이 있었고, 병의원 14.1%, 한의원 11.4%, 체형관리실 8.9%, 단식원 5.6% 순으로 감량을 시도하였다.

성별로도 남녀 각각 본인 스스로가 80.1%, 82.5%로 가장 많았고, 병의원, 한의원, 체형관리실, 단식원 순이었다. 본인 스스로 감량하는 경우는 남자보다 여자가 더 많이 경험 했고, 병의원, 단식원을 통한 감량은 남자가 더 많이 경험하는 것으로 나타났다($P<0.05$).

연령대별로도 본인 스스로, 병의원, 한의원, 체형관리실, 단식원 순으로 감량을 시도해본 것으로 나타났다. 젊을수록 본인 스스로 감량을 선택하는 경향이 많았고, 병의원, 한의원, 단식원, 체형관리실은 나이 들수록 더 많이 방문하는 경향이었다($P<0.05$).

체질량지수별로도 본인 스스로, 병의원, 한의원, 체형관리실, 단식원 순으로 감량을 시도해본 것으로 나타났다. 체질량지수가 낮을수록 본인 스스로 하는 방법을 선택하는 경향이 많았고, 반면 체질량지수가 높을수록 병의원, 한의원을 방문하여 감량하는 경향이 많았다($P<0.05$)

표 3. 성별 체중 감량 장소*

	총		남자		여자		P
	Number	(%)	Number	(%)	Number	(%)	
본인 스스로	1,925	(81.9)	507	(80.1)	1,418	(82.5)	0.173
병의원	332	(14.1)	105	(16.6)	227	(13.2)	0.037
한의원	269	(11.4)	69	(10.9)	200	(11.6)	0.617
체형관리실	208	(8.9)	52	(8.2)	156	(9.1)	0.512
단식원	131	(5.6)	50	(7.9)	81	(4.7)	0.003
기타	233	(9.9)	72	(11.4)	161	(9.4)	0.146
총	2,351	(62.3)	633	(53.1)	1,718	(66.5)	

* 복수응답

표 4. 성별 체중 감량 장소에 대한 만족도

	총		남자		여자		P
	Number	(%)	Number	(%)	Number	(%)	
병의원	122	(43.0)	48	(54.6)	74	(37.8)	0.008
체형관리실	57	(35.9)	14	(34.2)	43	(36.4)	0.792
한의원	78	(35.3)	16	(28.6)	62	(37.6)	0.223
본인 스스로	375	(34.3)	131	(47.8)	244	(29.7)	<0.001
단식원	27	(25.5)	16	(38.1)	11	(17.2)	0.016
기타	30	(31.9)	9	(37.5)	21	(30.0)	0.496

2) 체중 감량 장소에 대한 만족도(표 4)

체중 감량 장소에 대한 만족도는 병의원이 43.0%로 가장 높았고(남자 54.6%, 여자 37.8%), 체형관리실, 한의원, 본인 스스로, 단식원의 순이었으며, 불만족도는 단식원에서 체중 감량한 경우가 74.5%로 가장 높았다.

병의원의 경우 여자보다 남자에서 만족도가 유의적으로 높 았고(남자 54.6%, 여자 37.8%), 단식원 및 본인 스스로 시도한 경우도 여자보다는 남자가 만족도가 더 높았다($P<0.05$).

3) 체중 감량 장소별 만족 및 불만족 사유 (표5)

병의원에서 체중 감량시 만족하는 이유는 안전하기 때문이 45.2%, 효과 42.5% 순이었고, 불만족 사유는 비용이 35.9%로 가장 많았다. 한의원의 경우 만족 사유로 안전성 을(50.9%), 불만족 사유로는 효과를 41.9%로 가장 많이 지적했다. 단식원의 경우 만족 사유로 효과와 안전성을 각각 30.%, 불만족 사유로 불편함을 47.6%로 가장 많이 지적했 다. 체형관리실의 경우 만족 사유로는 효과를 41.2%, 불만 족 사유로는 비용을 46.0%로 가장 많이 지적했다. 본인 스 스로 하는 경우 만족 및 불만족 사유로 효과를 각각 46.3%, 53.2%로 가장 많이 지적했다.

표 5. 체중 감량 장소별 만족 및 불만족 사유*

	만족		불만족	
	Number	(%)	Number	(%)
병의원				
효과	31	(42.5)	27	(25.5)
안전성	33	(45.2)	16	(15.1)
비용	10	(13.7)	38	(35.9)
편리/불편	8	(11.0)	32	(30.2)
기타	2	(2.7)	6	(5.7)
한의원				
효과	19	(32.2)	36	(41.9)
안전성	30	(50.9)	10	(11.6)
비용	7	(11.9)	21	(24.4)
편리/불편	8	(19.6)	28	(32.6)
기타	2	(3.4)	5	(5.8)
단식원				
효과	3	(30.0)	3	(7.1)
안전성	3	(30.0)	9	(24.4)
비용	3	(30.0)	8	(19.1)
편리/불편	1	(10.0)	20	(47.6)
기타	-	(-)	4	(9.5)
체형관리실				
효과	14	(41.2)	12	(19.1)
안전성	7	(20.6)	5	(7.9)
비용	7	(20.6)	29	(46.0)
편리/불편	7	(20.6)	21	(33.3)
기타	-	(-)	5	(7.9)
본인 스스로				
효과	126	(46.3)	339	(53.2)
안전성	63	(23.2)	34	(5.3)
비용	45	(16.5)	25	(3.9)
편리/불편	81	(29.8)	244	(38.3)
기타	9	(3.3)	47	(7.4)

* 복수응답

4. 체중 감량 방법

1) 체중 감량 방법(표 6)

체중 감량 방법은 전체 대상자의 66.4%가 음식 섭취량을 감소하는 방법을 가장 많이 선호했고, 운동 65.4%, 다이어트 식품 20.6%, 비만치료제 복용 11.5%, 단일식품 섭취 11.1%, 한방요법 10.5%, 비만치료 주사제 8.2% 순으로 경험했으며, 지방흡입술도 6.2% 경험한 것으로 나타났다.

성별 체중감량 방법은 남자의 경우 운동을 70.5%로 가장 많이 사용하고 있었고 여자보다 더 많이 사용하는 것으로 나타났다($P<0.05$). 그 다음으로 음식 섭취량 감소 52.7%, 다

이어트 식품 13.5%, 비만치료제 복용 8.9%, 단일식품 섭취 8.7%, 한방요법 7.3%, 비만치료 주사제 5.8% 순이었다.

반면, 여자의 경우 음식 섭취량 감소를 71.6%로 가장 많이 사용했고 그 다음이 운동 63.4%, 다이어트 식품 23.3%, 비만치료제 복용 12.5%, 단일식품 섭취 12.1%, 한방요법 11.8%, 비만치료 주사제 9.1% 순이었다. 운동을 제외한 모든 방법에서 여자가 남자보다 더 많은 사용 빈도를 보였다($P<0.05$).

연령별 체중 감량 방법은 젊을수록 음식 섭취량 감소와 운동을 주로 이용했고, 비만치료제 복용은 40세 이상에서 많이 이용한 것으로 나타났다($P<0.05$).

표 6. 성별 체중 감량 방법*

	총		남자		여자		P
	Number	(%)	Number	(%)	Number	(%)	
음식섭취량 감소	1,658	(66.4)	363	(52.7)	1,295	(71.6)	<0.001
운동	1,633	(65.4)	486	(70.5)	1,147	(63.4)	<0.001
다이어트 식품	514	(20.6)	93	(13.5)	421	(23.3)	<0.001
비만치료제	287	(11.5)	61	(8.9)	226	(12.5)	0.011
단일식품 섭취	278	(11.1)	60	(8.7)	218	(12.1)	0.017
한방요법	263	(10.5)	50	(7.3)	213	(11.8)	0.001
비만치료 주사제	204	(8.2)	40	(5.8)	164	(9.1)	0.008
지방흡입술	154	(6.2)	39	(5.7)	115	(6.4)	0.516
기타	118	(4.7)	38	(5.5)	80	(4.4)	0.251
총	2,497	(66.1)	689	(57.8)	1,808	(69.9)	

* 복수응답

표 7. 성별 체중 감량 방법에 대한 만족도

	총		남자		여자		P
	Number	(%)	Number	(%)	Number	(%)	
운동	702	(68.1)	205	(70.5)	497	(67.2)	0.309
음식 섭취량 감소	562	(53.5)	121	(60.8)	441	(51.8)	0.022
다이어트 식품	119	(37.4)	28	(47.5)	91	(35.1)	0.078
한방요법	69	(35.0)	10	(27.0)	59	(36.9)	0.258
비만치료제	71	(31.3)	18	(40.0)	53	(29.1)	0.159
단일식품 섭취	53	(25.1)	15	(37.5)	38	(22.2)	0.045
비만치료 주사제	42	(23.9)	7	(18.9)	35	(25.2)	0.427
지방 흡입술	17	(11.9)	12	(34.3)	5	(4.6)	<0.001
기타	8	(15.7)	4	(23.5)	4	(11.8)	0.276

체질량지수별 체중감량 방법은 체질량지수가 20.0kg/m^2 미만인 경우 음식 섭취량 감소 71.7%, 운동 57.5%, 다이어트 식품 18.3%, 단일식품 섭취 10.3%, 비만치료제 복용 8.8% 순으로 경험했고, 체질량지수가 $20.0\text{--}24.9\text{kg/m}^2$ 인 경우는 운동 67.1%, 음식 섭취량 감소 66.8%, 다이어트 식품 20.5%, 단일식품 섭취 12.3%, 비만치료제 복용 10.1% 순이었으며, 체질량지수 25.0kg/m^2 이상은 운동 68.1%, 음식 섭취량 감소 63.5%, 다이어트 식품 20.8%, 비만치료제 복용 16.0%, 한방요법 10.9% 순이었다.

음식 섭취량 감소는 체질량지수가 낮을수록 많이 사용하는 경향이었고, 운동과 비만치료제 복용은 체질량지수가 높을수록 많이 사용하는 경향이었다($P<0.05$).

2) 체중 감량 방법에 대한 만족도(표 7)

체중 감량 방법에 대한 만족도는 운동이 68.1%로 가장 높았고(남자 70.5%, 여자 67.2%), 그 다음으로 음식 섭취량 감소, 다이어트 식품 섭취, 한방요법, 비만치료제 복용, 단일식품 섭취, 비만치료 주사제, 지방 흡입술의 순이

었다.

이 중 음식 섭취량 감소, 단일식품 섭취, 지방 흡입술은 모두 여자보다 남자에서 만족도가 더 높았다($P<0.05$).

3) 체중감량 방법별 만족 및 불만족 사유(표 8)

음식 섭취량을 줄여 체중을 감량하는 방법은 대상자의 45.2%가 효과면에서 가장 만족하고 있었고, 한편 47.5%가 불편함을 불만족 사유로 가장 많이 지적했다.

운동의 경우 만족 사유로는 효과를 60.3%, 불만족 사유로는 불편함을 46.2%로 가장 많이 지적했다.

단일식품을 섭취하는 경우 만족 사유로는 효과가 39.3%, 불만족 사유로는 불편함이 44.6%, 다이어트 식품을 섭취하는 경우 만족 및 불만족 사유 모두 효과가(각각 38.7%, 39.8%), 비만치료제 복용의 경우 복용의 경우 만족 사유로는 효과가 각각 47.2%, 불만족 사유로는 안전성이 36.5%, 비만치료 주사제의 경우 만족 사유로는 효과가 각각 52.6%, 불만족 사유로는 안전성이 46.2%, 한방요법의 경우 만족 사유로는 안전성이 40.0%, 불만족 사유로는 비용이 33.3%,

표 8. 전체 대상자의 체중감량 방법별 만족 및 불만족 사유*

	만족		불만족	
	Number	(%)	Number	(%)
음식 섭취량 감소				
효과	171	(46.6)	156	(37.8)
안전성	87	(23.7)	43	(10.4)
비용	36	(9.8)	11	(2.7)
편리/불편	105	(28.6)	196	(47.5)
기타	6	(1.6)	29	(7.0)
운동				
효과	294	(60.3)	116	(40.0)
안전성	154	(31.6)	18	(6.2)
비용	49	(10.0)	13	(4.5)
편리/불편	67	(13.7)	134	(46.2)
기타	8	(1.6)	20	(6.9)
단일식품 섭취				
효과	11	(39.3)	20	(21.7)
안전성	5	(17.9)	32	(34.8)
비용	3	(10.7)	8	(8.7)
편리/불편	10	(35.7)	41	(44.6)
기타	1	(3.6)	6	(6.5)
다이어트 식품				
효과	29	(38.7)	51	(39.8)
안전성	16	(21.3)	34	(26.6)
비용	17	(22.7)	29	(22.7)
편리/불편	22	(29.3)	25	(19.5)
기타	2	(2.7)	9	(7.0)
비만치료제				
효과	17	(47.2)	21	(24.7)
안전성	10	(27.8)	31	(36.5)
비용	10	(27.8)	24	(28.2)
편리/불편	3	(8.3)	20	(23.5)
기타	-	(-)	7	(8.2)
비만치료 주사제				
효과	10	(52.6)	11	(16.9)
안전성	5	(26.3)	30	(46.2)
비용	2	(10.5)	15	(23.1)
편리/불편	2	(10.5)	14	(21.5)
기타	1	(5.3)	4	(6.2)
한방요법				
효과	15	(37.5)	19	(31.7)
안전성	16	(40.0)	8	(13.3)
비용	3	(7.5)	20	(33.3)
편리/불편	8	(20.0)	17	(28.3)
기타	1	(2.5)	4	(6.7)
지방흡입술				
효과	3	(37.5)	4	(7.0)
안전성	1	(12.5)	30	(52.6)
비용	2	(25.0)	20	(35.1)
편리/불편	2	(25.0)	10	(17.5)
기타	-	(-)	4	(7.0)

* 복수응답

지방흡입술의 경우 만족 사유로는 효과가 37.5%, 불만족 사유로는 안전성이 52.6%로 가장 많이 지적되었다.

5. 다이어트 식품 및 비만 치료제 구입처(표 9)

체중 감량 방법 중 다이어트 식품이나 비만 치료제를 구입한 곳은 병의원 처방에 의해 약국에서 구입한 경우가 전체 대상자의 25.3%로 가장 많았으며, 홈쇼핑 16.9%, 한의원 15.6%, 방문판매 15.3%, 인터넷 10.1% 순으로 구입했고, 약사 상담에 의해 약국에서 구입한 경우도 7.3%나 되었다.

성별로는 남자의 경우 병의원 처방에 의해 약국에서 구입한 경우가 24.6%로 가장 많았고, 그 다음이 한의원 15.9%, 방문판매 13.5%, 인터넷 10.3%, 약사 상담에 의한 약국 7.9% 순이었으며, 여자의 경우 병의원 처방에 의한 약국이 25.4%, 홈쇼핑 18.9%, 방문판매 15.7%, 한의원 15.5%, 인터넷 10.1%, 약사 상담에 의한 약국 7.1% 순으로 구입한 것으로 나타났다.

남자보다 여자가 홈쇼핑을 통해 구입한 경우가 더 많았다(P<0.05).

연령별로는 18-29세의 경우 병의원 처방에 의한 약국, 홈쇼핑, 한의원, 인터넷, 방문판매, 약사 상담에 의한 약국 순이었고, 30-39세는 병의원 처방에 의한 약국, 홈쇼핑, 방문판매, 한의원, 인터넷, 약사 상담에 의한 약국 순이었으며, 40-49세는 병의원 처방에 의한 약국, 방문판매, 홈쇼핑, 한의원, 인터넷, 약사 상담에 의한 약국 순이었고, 50세이상은 병의원 처방에 의한 약국, 한의원, 방문판매, 홈쇼핑, 인터넷, 약사 상담에 의한 약국 순으로 구입했다.

체질량지수 20.0kg/m² 미만인 경우 홈쇼핑, 인터넷, 병의원 처방에 의한 약국, 방문판매, 한의원, 약사 상담에 의한 약국 순으로 구입했고, 20.0-24.9kg/m²인 경우는 병의원 처방에 의한 약국, 한의원, 방문판매, 홈쇼핑, 인터넷, 약사

상담에 의한 약국 순이었으며, 25.0kg/m² 이상인 경우는 병의원 처방에 의한 약국, 한의원, 홈쇼핑, 방문판매, 약사 상담에 의한 약국, 인터넷 순이었다.

체질량지수가 증가할수록 병의원의 처방이나 약사 상담을 통해 약국에서 구입하는 경향이 많았다(P<0.05).

6. 체중감량 시도후 체중변화(표 10)

전체 대상자의 44.6%가 체중 감량 시도후 체중이 변화없이 그대로라고 답했다. 반면에, 대상자의 45.9%는 체중 감량 시도후 체중이 감소되었다고 답했는데, 이 중 41.8%가 체중 감소율이 5.0% 미만이었고, 39.9%는 감소율이 5.0-9.9%, 18.3%는 감소율이 10.0% 이상이었다.

대상자의 9.5%는 체중 감량 시도후 체중이 오히려 증가했다고 답했는데, 이 중 43.2%가 체중의 5.0-9.9%가 증가했으며, 21.0%는 체중이 10.0% 이상 증가했다고 답했다.

남자의 경우 48.4%가 체중 감량 시도후에도 체중 변화가 없었고, 여자의 경우 46.2%가 체중이 감소되었다고 답했는데, 남녀별 감량 후 체중 변화는 유의적인 차이가 없었다(P>0.05). 체중이 감소한 경우 감소율은 5.0% 미만이 남녀 각각 46.8%, 39.9%로 가장 많았고, 여자의 경우 남자보다 감소율이 높은 사람이 더 많았다(P<0.05). 체중 증가율은 남자의 경우 47.1%가 5.0% 미만으로 증가했고, 여자의 경우는 46.5%가 5.0-9.9% 증가되었다(P>0.05).

연령별로는 젊을수록 체중 감량 시도후 체중 감소율이 더 많았다(P<0.05).

체질량지수별로는 체질량지수 20.0kg/m² 미만의 46.9%가, 20.0-24.9kg/m²의 47.4%가 체중 감량 시도후 체중이 감소되었다고 했고, 체질량지수 25.0kg/m² 이상인 경우 44.8%가 체중감량 후에도 체중이 그대로라고 답했다. 또한, 체중이 증가한 경우는 체질량지수 20.0kg/m² 미만이 7.0%,

표 9. 성별 다이어트 식품 혹은 비만 치료제 구입처*

	총		남자		여자		P
	Number	(%)	Number	(%)	Number	(%)	
병의원 처방에 의해 약국	167	(25.3)	31	(24.6)	136	(25.4)	0.849
홈쇼핑	112	(16.9)	11	(8.7)	101	(18.9)	0.006
한의원	103	(15.6)	20	(15.9)	83	(15.5)	0.920
방문판매	101	(15.3)	17	(13.5)	84	(15.7)	0.535
인터넷	67	(10.1)	13	(10.3)	54	(10.1)	0.940
약사상담에 의해 약국	48	(7.3)	10	(7.9)	38	(7.1)	0.746
기타	126	(19.1)	33	(26.2)	93	(17.4)	0.024
총	661	(17.5)	126	(10.6)	535	(20.7)	

20.0-24.9kg/m²가 8.6%, 25.0kg/m² 이상이 11.8%로, 체질량지수가 증가할수록 체중 감량 시도후 체중이 오히려 증가하는 경우가 많아지는 경향이었다(P<0.05).

한편, 체중 감소율이나 증가율은 체질량지수와 관련이 없는 것으로 나타났다(P>0.05).

7. 비만치료제 처방 의향(표 11)

체중 감량을 위해 비만치료제를 처방받을 의향이 있는지에 대한 문항에서는 대상자의 48% 정도가 처방받을 의향이 있다고 답했는데, 여자의 경우 50% 이상이 처방받을 의향이 있다고 답해 남자보다 유의하게 많았고, 젊을수록, 체질량지수가 증가할수록 처방받을 의향이 있는 것으로 나타났다(P<0.05).

고찰 및 결론

본 조사의 제한점으로는 비만-다이어트 박람회 참가자들을 대상으로 하였으므로 결과를 일반화할 수 없다는 점이다. 평소 비만이나 다이어트에 관심이 많은 사람들이 박람회에 참

여하였을 것으로 보이며 실제 체중 조절을 시도해본 경험이 있다고 응답한 사람들이 70%에 이르는 것도 이를 뒷받침한다. 하지만 체중 조절을 시도한 사람들의 경향이나 행태를 조사하는 데에는 무리가 없다고 생각한다.

본 조사 대상자의 68%가 여성이었으며 이중 30세 미만 이 56%를 차지해 젊은 여성들이 비만이나 다이어트에 많은 관심을 보이는 것을 확인할 수 있었다. 반면 남성은 연령별로 고른 분포를 보여 젊은 여성들이 몸매관리 차원에서 비만을 이해하는 것과 달리 남성들은 비만을 건강문제로 인식하고 있음을 보여주었다. 이는 체형에 대한 불만족 사유에서도 남성은 건강에 나쁠 것 같아서가 전체 응답자의 65%로 가장 많았으나, 여성은 자신의 외모가 만족스럽지 않아서가 56%를 차지한 결과에서 확인할 수 있다.

조사 대상자 중 체질량지수가 25.0 kg/m² 이상인 비만인이 남성은 41.4%, 여성은 16.5%의 빈도를 보였으나 스스로 비만하다고 생각하는 사람들은 남성 20.9%, 여성 22.1%로 큰 차이를 보였다. 남성의 경우 의학적으로 비만임에도 스스로 비만하다고 인식하지 못하는 사람들이 많은 것으로 나타나 남성 비만에 대한 교육이나 홍보 프로그램의 개발이 필요할 것으로 생각된다. 반면 여성은 의학적으로 비

표 10. 성별 체중 감량 시도후 체중 변화 및 증감소율

	총		남자		여자		P
	Number	(%)	Number	(%)	Number	(%)	
체중감량 시도 후 체중변화							
감소	1,059	(45.9)	280	(45.3)	779	(46.2)	0.261
그대로	1,028	(44.6)	299	(48.4)	729	(43.2)	
증가	218	(9.5)	39	(6.3)	179	(10.6)	
체중감소율 (%)							
5.0 미만	412	(41.8)	124	(46.8)	288	(39.9)	0.009
5.0-9.9	393	(39.9)	106	(40.0)	287	(39.8)	
10.0 이상	181	(18.3)	35	(13.2)	146	(20.3)	
체중증가율 (%)							
5.0 미만	53	(35.8)	16	(47.1)	37	(32.5)	0.298
5.0-9.9	64	(43.2)	11	(32.3)	53	(46.5)	
10.0 이상	31	(21.0)	7	(20.6)	24	(21.0)	

표 11. 성별 비만치료제 처방받을 의향

	총		남자		여자		P
	Number	(%)	Number	(%)	Number	(%)	
전혀없다	904	(24.9)	329	(29.6)	575	(22.9)	<0.001
별로없다	916	(25.3)	323	(29.0)	593	(23.6)	
약간있다	1,364	(37.6)	365	(32.8)	999	(39.8)	
매우있다	384	(10.6)	84	(7.5)	300	(12.0)	
지금 처방받고 있다	56	(1.6)	12	(1.1)	44	(1.7)	

만하지 않음에도 비만하다고 인식하는 사람들이 많았다. 대상자의 반 수 이상이 몸매에 관심이 많은 젊은 여성들이었음을 감안하더라도 의학적으로 비만하지 않은 여성들이 스스로 비만하다고 생각해 무리한 체중 감량을 시도하지 않도록 전문가들의 계도가 필요하다는 것을 시사한다. 물론 본 조사에서 신장, 체중을 실제 계측하지 않고 자가 기입하게 하였으므로 실제 비만인 빈도와 차이가 날 수 있다는 점도 고려해야 할 것이다.

조사 대상자들의 체질량지수 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 를 기준으로 비만군과 대조군으로 구분하여 다변량분석을 한 결과 비만 환자의 경우 남성이 많았으며, 연령이 높았으며, 운동을 많이 하고 있었다. 반면에 흡연, 신체활동, 음주 등은 비만과 관련성이 없었다.

조사대상자의 82%가 자신의 체형에 대해 만족하지 않고 있었고, 그 이유 역시 남녀간 차이를 보여주었다. 대상자의 80%가 어느 정도 혹은 매우 신경을 쓰고 있었으며, 70%가 체중 감량을 시도해본 경험이 있는 것으로 나타나 단순히 비만 치료가 아닌 체형 관리에도 전문가들이 올바른 가이드라인을 제시하여 무분별한 체중 감량과 체형 관리로 건강을 해치지 않도록 계도해야 함을 시사하고 있다. 실제 대상자의 82%가 체중 감량을 본인 스스로 시도한 경험이 있었고, 병의원이나 한의원을 이용한 경우는 각각 14.1%, 11.4%에 불과하였다.

특히 연령이 젊을수록 체형에 대한 불만족이 높고 본인 스스로 감량을 시도하는 비율도 높게 나타났다.

체중 감량 장소에 대한 만족도는 병의원이 43%로 높았고 그 이유로는 안전성(45%)과 효과(43%)를 꼽았다. 반면 한의원의 경우 만족 사유로 안전성(51%)은 높았으나, 불만족 사유에서 효과(42%)를 많이 지적해 대조적이었다. 병의원의 불만족 사유로 비용(36%)이 높았는데 현재 비만 치료가 보험 혜택을 받지 못하고 있을 뿐 아니라 비만치료제가 다른 약제에 비해 상대적으로 고가인 점 등이 작용했기 때문으로 보인다. 증증 비만 환자에 대한 보험 혜택 등 제도적인 뒷받침이 이루어져 지속적인 관리가 가능할 수 있어야 할 것이다.

체중 감량 방법으로 남성은 운동(71%)을 가장 많이 택한

반면 여성은 섭취량 감소(72%)를 가장 많이 사용했다. 다이어트 식품을 사용했다는 응답자도 남자 13.5%, 여자 23.3%로 높았다. 비만이나 다이어트 관련 시장이 앞으로도 폭발적으로 증가할 것으로 예상되는 만큼 이러한 제품의 품질에 대한 관리가 제도적으로 뒷받침되고, 효능이나 안전성에 대한 객관적 자료도 제시할 수 있어야 할 것이다. 실제 다이어트 식품을 섭취하는 경우 불만족 사유에서 효과가 40%로 높았다. 비만치료제 복용의 경우 만족 사유에서 효과가 47%로 높았으나 불만족 사유에서 안전성이 37%로 높게 나타났는데 이는 최근 무분별한 비만치료에 대한 일부 언론매체의 보도로 인해 일반인들의 약물에 대한 부정적 인식이 반영된 것으로 보인다. 이는 비만치료 주사제의 불만족 사유에서 안전성이 46%로 나타난 것에서도 확인할 수 있다.

대상자의 46%가 체중 감량 시도후 체중이 감소되었다고 응답했으며, 이 중 42%가 5.0% 미만의 체중 감소율을 보였고 5-10%는 40%였다. 조사에 의하면 체중조절을 원하는 사람들은 현재 체중에서 10-25% 감량을 원하고 있으나 실제 원하는 체중에 도달하는 사람들은 드물다. 의학적으로 5-10%의 체중 감량을 권하고 있는 만큼 현실적으로 실천가능한 목표 체중을 정해 주는 것이 중요하다.

체중 감량을 위해 비만치료제를 처방받을 의향이 있는지에 대한 문항에서 대상자의 48%에서만 처방받을 의향이 있다고 답해 아직 비만치료를 위해 약물을 사용하는 데에는 적극적이지 않은 것으로 나타났다. 아직 비만을 질병으로 생각하지 않는 사람들이 많고 비만치료제에 대한 부정적 인식을 가지고 있는 사람들이 많아 이에 대한 교육이나 홍보에도 관심을 기울여야 할 것으로 보인다.

결론적으로, 비만-다이어트 박람회 참석자 성인에 대상으로 체중 및 체형관리 실태를 조사해본 결과, 많은 사람들이 체형에 불만족을 가지고 체중 감량을 시도하고 있었으며, 병의원을 이용하기보다는 혼자 하거나 다른 기관을 이용하는 경우가 많았고, 결과에 대해서도 불만족이 많았다. 국민 건강증진의 일환으로 전문가들이 올바른 비만치료와 체형관리 프로그램을 제시해 주어야 하고, 이를 위해서는 보다 적극적인 대국민 홍보가 필요할 것으로 사료된다.