



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

제주지역 성인 20-30대의  
식생활라이프스타일이 체중조절용  
조제식품 구매에 미치는 영향

제주대학교 교육대학원

영양교육전공

홍주연

2023년 8월

# 제주지역 성인 20-30대의 식생활라이프스타일이 체중조절용 조제식품 구매에 미치는 영향

지도교수 이 윤 경

홍 주 연

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

홍주연의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 채 인 숙 (서명)

위 원 이 윤 경 (서명)

위 원 강 인 혜 (서명)

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

The effects of food-related lifestyle on the  
purchase of dietary formula for weight control:  
focus on 20-30's adults in Jeju

Jooyeon Hong  
(Supervised by professor Yunkyong Lee)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for  
the degree of Master of Education

June. 2023.

This thesis has been examined and approved.

.....  
Thesis director, Insuk Chai, Prof. of Food Science and Nutrition

.....  
Yunkyong Lee, Prof. of Food Science and Nutrition

.....  
Inhae Kang, Prof. of Food Science and Nutrition

June. 2023.

DEPARTMENT OF NUTRITION EDUCATION  
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

# 목 차

표 목차	iv
그림 목차	vi
국문요약	vii
I. 서론	1
II. 이론적 배경	4
1. 식생활 라이프스타일	4
1) 식생활 라이프스타일의 개념	4
2) 식생활 라이프스타일의 선행연구	5
2. 체중조절용 조제식품	6
1) 체중조절용 조제식품의 개념	6
2) 체중조절용 조제식품의 시장현황	7
3) 체중조절용 조제식품의 종류	8
3. 영양지식	10
III. 연구 내용 및 방법	11
1. 조사대상 및 기간	11
2. 조사내용 및 방법	11
3. 조사 분석 및 통계 처리	14

IV. 연구 결과 및 고찰	15
1. 조사대상자의 일반사항	15
2. 식생활 라이프스타일	19
1) 식생활 라이프스타일의 요인분석	19
2) 식생활 라이프스타일의 군집분석	22
3) 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 일반사항	23
3. 다이어트 경험 실태	26
1) 조사대상자의 다이어트 경험 유무	26
2) 조사대상자의 다이어트 소요기간	28
3) 조사대상자의 다이어트 평균 지출 비용	31
4) 조사대상자의 다이어트 방법별 경험 및 만족도	34
4. 식습관 및 식행동	41
1) 조사대상자의 식습관	41
2) 조사대상자의 식행동	44
5. 체중조절용 조제식품 구매실태	47
1) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구매 경험	47
2) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 이유	49
3) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입처	53
4) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입 횟수	55
6. 영양지식	57
1) 조사대상자의 영양지식	57
2) 조사대상자의 식생활 라이프스타일, 체질량지수에 따른 영양지식	59
7. 체중조절용 조제식품의 선택 시 고려사항에 대한 중요도와 만족도	60
1) 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도	62
2) 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성의 만족도	65
3) 체중조절용 조제식품 구입자의 체중조절용 조제식품 선택속성에 대한 중요도-만	

족도 IPA 분석 . . . . .	68
4) 체중조절용 조제식품 구입자의 식생활 라이프스타일 군집별 체중조절용 조제식품 선택속성 대한 중요도-만족도 IPA 분석 . . . . .	70
8. 체중조절용 조제식품 재구매 . . . . .	72
1) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 여부 . . . . .	72
2) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 이유 . . . . .	74
 V. 결론 및 제언 . . . . .	 78
 VI. 참고문헌 . . . . .	 84
Abstract . . . . .	92

## 표 목 차

Table 1. 체중조절용 조제식품 . . . . .	9
Table 2. 조사대상자의 일반사항 . . . . .	17
Table 3. 조사대상자의 성별 및 연령대에 따른 체질량지수 분포 . . . . .	18
Table 4. 식생활 라이프스타일에 대한 요인분석 . . . . .	21
Table 5. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 대한 군집분석 . . . . .	22
Table 6. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 일반사항 . . . . .	25
Table 7. 조사대상자의 다이어트 경험 유무 . . . . .	27
Table 8. 조사대상자의 다이어트 소요기간 . . . . .	30
Table 9. 조사대상자의 다이어트 평균지출 비용 . . . . .	33
Table 10. 조사대상자의 다이어트 방법별 경험 . . . . .	37
Table 11. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 운동요법에 대한 만족도 . . . . .	38
Table 12. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 식이요법에 대한 만족도 . . . . .	38
Table 13. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 다이어트 식품에 대한 만족도 . . . . .	38
Table 14. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 약물요법에 대한 만족도 . . . . .	38
Table 15. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 운동요법에 대한 만족도 . . . . .	39
Table 16. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 식이요법에 대한 만족도 . . . . .	39
Table 17. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 다이어트 식품에 대한 만족 도 . . . . .	40
Table 18. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 약물요법에 대한 만족도 . . . . .	40



Table 19. 조사대상자의 식습관 . . . . .	42
Table 20. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 식습관 . . . . .	43
Table 21. 조사대상자의 식행동 . . . . .	45
Table 22. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 식행동 . . . . .	46
Table 23. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 경험 여부 . . . . .	48
Table 24. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 이유 . . . . .	51
Table 25. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 하지 않는 이유 . . . . .	52
Table 26. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입처 . . . . .	54
Table 27. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입횟수 . . . . .	56
Table 28. 조사대상자의 체중조절 관련 영양지식 . . . . .	58
Table 29. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 및 체량지수에 따른 영양지식 . . .	59
Table 30. 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도 및 만족도 . . . . .	61
Table 31. 체중조절용 조제식품 구매자의 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제 식품 선택속성의 중요도 . . . . .	63
Table 32. 체중조절용 조제식품 구매자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 체중조절 용 조제식품 선택속성의 중요도 . . . . .	64
Table 33. 체중조절용 조제식품 구매자의 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제 식품 선택속성의 만족도 . . . . .	66
Table 34. 체중조절용 조제식품 구매자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 체중조절 용 조제식품 선택 시 만족도 . . . . .	67
Table 35. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 여부 . . . . .	73
Table 36. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 이유 . . . . .	76
Table 37. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 하지 않는 이유 . . . . .	77

## 그림 목 차

Fig 1. 시장에서 판매되고 있는 체중조절식품 제품 분류 . . . . .	9
Fig 2. 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성 중요도- 만족도 IPA 분석 . . . . .	69
Fig 3. 식생활 고관심 집단의 IPA 분석 . . . . .	70
Fig 4. 식생활 저관심 집단의 IPA 분석 . . . . .	71

## 제주지역 성인 20-30대 성인의 식생활라이프스타일이 체중조절용 조제식품 구매에 미치는 영향

본 연구는 제주지역 성인들(만 19~39세, 300명)을 대상으로 식생활 라이프스타일, 성별과 연령대, 체질량지수에 따른 체중조절용 조제식품 섭취경험, 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도와 만족도에 대해 조사 및 분석하여 식생활 라이프스타일이 체중조절용 조제식품 구매에 미치는 영향에 대해 알아보하고자 하였다. 온라인 설문 시작 전 연구 참여 동의 여부에 미동의를 한 설문지와 부실 기재된 설문지 2부를 제외하여 제주지역 만 19세~39세 성인 300명의 설문결과를 SPSS Win Program(ver 26.0)을 사용하여 분석하였다. 조사 내용별 분석방법은 빈도분석을 사용하여 빈도와 백분율, 기술통계량 분석하여 평균±표준편차,  $\chi^2$ -test,  $t$ -test, ANOVA를 실시하였고, Duncan's multiple range test를 이용하여 사후 검증하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자의 일반사항은 전체 300명의 조사대상자 중 성별은 여성, 연령은 20대, 조사대상자의 거주지역은 제주시 거주자가, 거주형태는 3인 이상, 교육수준은 고졸 이상, 직업은 미취업자, 평균소득은 100~300만원 미만, 마지막으로 평균 식비는 13~50만원 미만의 비율이 높게 나타났다.

2. 조사대상자의 299명 성별 및 연령대에 따라 신장과 체중을 근거로 산출한 체질량지수는 남성은 비만군, 여성은 정상체중군, 20대는 정상체중군, 30대는 비만군이 높은 비율로 나타났다.

3. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 대한 요인분석으로 편의추구형, 건강추구형, 미각추구형, 경제추구형 4개의 요인이 추출되었으며, 군집분석 결과 식생활 고관심 집단과 식생활 저관심 집단의 2개 군집이 확정되었다.

4. 조사대상자의 다이어트 경험 실태를 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 라이프스타일 군집 중 식생활 고관심 집단, 20대, 비만군에서 다이어트 경험 비율이 높게 나타났고, 조사대상자의 다이어트 방법별 경험에서 운동요법은 식생활 고관심 집단, 남성과 여성, 30대, 과체중군에서 높은 비율로 나타났다. 식이요법은 식생활 고관심 집단, 여성, 과체중군에서 높은 비율로 나타났고, 다이어트 식품은 식생활 고관심 집단, 남성, 20대, 과체중군에서 높은 비율로 나타났다. 마지막으로 약물요법은 식생활 고관심 집단, 여성, 30대, 과체중군이 높은 비율로 나타났다.

5. 조사대상자의 식습관 합계 점수는 총 50점 만점 중 30.16점으로 '보통'으로 나타났다. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 결과, 남성은 30.28점, 여성은 30.05점, 20대 30.82점, 30대 28.93점이었고, 저체중군 29.40점, 정상체중군 30.23점, 과체중군 30.70점, 비만군 29.76점이었다.

6. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구매실태를 식생활 라이프스타일, 성별 및

연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 고관심 집단, 여성, 20대, 과체중군에서 높은 비율로 나타났다. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 이유를 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 고관심 집단과 저관심 집단, 여성, 20대에서는 체중감소의 효과, 남성과 30대에서는 운동보조식품, 저체중군은 간식대용, 정상체중군, 과체중군, 비만군에서는 체중감소의 효과가 높은 비율로 나타났다. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 하지 않는 이유를 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수 모두 '체중조절용 조제식품에 대한 필요성을 느끼지 못해서'가 높은 비율로 나타났고 '온라인' 구매처가 높은 비율로 나타났다.

7. 조사대상자의 영양지식의 평균 점수는 8.46점(10점 만점)으로 나타났으며, 영양지식 점수에 따라 점수가 높은 집단(영양지식 점수 8점 이상)과 낮은 집단(영양지식 점수 7점 이하)으로 분류하여 분석을 진행한 결과, 상자의 영양지식을 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 라이프스타일 군집 중 식생활 고관심 집단, 과체중군에서 높은 점수가 나타났다.

8. 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성 IPA 분석 결과, 중요도와 만족도 모두 높아 현 수준을 유지하는데 걱정한 1사분면에서는 '요요없는 체중관리', '체계적인 영양섭취', '맛', '편리한 메뉴', '건강한 조리법', '제품사용자의 이용후기' 속성이 나타났다. 중요도는 높으나 만족도가 낮으므로 집중적으로 개선이 필요한 것으로 평가되는 제2사분면에서는 '저염식 및 저지방' 속성이 나타났다. 식생활 라이프스타

일에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 IPA 분석 결과, 식생활 고관심 집단과 식생활 저관심 모두 2사분면에는 속성이 없었다.

이상의 연구결과를 토대로 제주지역 20~30대 성인의 식생활 라이프스타일, 성별, 연령대, 체질량지수에 따른 다이어트 경험 실태와 체중조절용 조제식품 구매실태를 파악하여 체중조절용 조제식품 구매에 미치는 영향을 파악할 수 있었다. 하지만 본 연구는 다음과 같은 한계를 가진다. (1) 조사대상자의 미취업자의 비율이 높아 소득이 발생하지 않아 체중조절용 조제식품 구매의 한계 (2) 체중조절용 조제식품 섭취를 분석하기에 체중조절용 조제식품의 종류 부족한 조사결과 (3) 체중조절용 조제식품과 단백질강화식품과 구분이 명확하게 되지 않은 점이다. 그러므로 향후 이러한 한계점을 보완하기 위해 충분한 대상자를 바탕으로 성인들의 식생활 라이프스타일이 체중조절용 조제식품 구매에 미치는 영향을 파악하기 위한 후속연구를 시도한다면 체중조절용 조제식품 구매 소비자들의 맞춤형 교육자료 개발을 위한 초석이 될 것이다.

# I. 서론

세계보건기구(WHO)와 미국의사협회(AMA)는 ‘비만은 질병’ 이라고 규정하고 있다 [1,2]. 비만은 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 및 대사증후군 등의 발생률을 높이며, 협심증, 심근경색, 뇌졸중 등의 심혈관계 질환을 증가시키는 주요 원인이 된다[3,4]. 전 세계적으로 비만은 1975년 이후 거의 3배 증가하였고, 2016년에 세계 성인 인구의 약 13%가 비만이었 다[1]. 우리나라의 경우 2020년 만19세 이상의 비만 인구가 전체 38.3%로 2010년 30.9%, 2016년 34.8%와 비교 시 점차 증가하는 추세이다[5].

2021년 지역사회건강조사에 따르면, 제주도의 비만율은 2012년도 30.1%에서 2021 년 36.0%로 지난 10년동안 5.9%가 증가하였다[6]. 제주도에서 성인 비만 유병률은 남성 (49.6%), 여성(27.5%)로 남성이 높았고, 제주시의 성인 비만율은 38.2%이고, 서귀포시 성 인 비만율은 39.5%로 서귀포시가 높았다[7]. 과거 2012~2014년도 3년간 시·도별 중 제 주도의 비만율을 가장 높았으나 2015~2020년 5년간 강원 지역이 비만율 1위를 차지하였다 가 최근 2021년도 제주도가 비만율 1위를 탈환하였다[6]. 코로나19와 비만 관련 건강형태 변화를 보면, 코로나19 이후 생활에서 가장 큰 변화를 묻는 질문에서 ‘체중증가’ 가 가장 높게 나타났고, 체중증가의 주된 이유로는 ‘일상생활에서의 활동량 감소’, ‘운동감소’, ‘식이변화’ 순으로 나타났다[8]. 코로나19에 따른 제주도의 세부적 일상생활 변화(신체 활동, 인스턴트) 추이를 보면 ‘신체활동이 줄었다’ 와 ‘인스턴트 섭취가 늘었다’ 의 문항 에서 2020년도 대비 2021년 응답률이 증가하여, 코로나19가 지속될수록 신체활동은 줄어 들고, 인스턴트의 섭취가 늘었다[6]. 코로나19 전인 2019년 우리나라 성인의 연간 체중조절 시도율은 64.5%에서 코로나19 후인 2021년에는 65.5%로 증가하였으며, 제주도 역시 2019 년 체중조절 시도율이 61.7%에서 2021년도 68.9%로 연간 제주도민의 체중조절 시도율 또 한 증가하였다. 더불어 코로나19 후 우리나라 성인의 건강실천율은 2020년도 26.4%에서

2021년도 29.6%로 증가하였고, 제주도 역시 건강실천율이 2020년도 26.5%에서 2021년도 28.9%로 증가하였다[6]. 이와 같이 코로나19 후에 제주도민들의 체중증가가 가속되고, 체중조절 시도율과 건강실천율을 증가하는 것으로 보아 체중조절에 대한 인식하는 인구비율이 높아져 제주도민들에게 체중조절에 대한 올바른 지식이 필요할 것으로 사료된다.

체중을 효과적으로 조절하는 데에는 식이요법, 운동, 행동수정, 약물요법 등이 있으며 [9], 특히 식이요법으로 영양적이고 균형된 식사를 통한 섭취 열량 제한과 규칙적인 운동을 통한 에너지 소비 및 근육 증가시키는 과학적인 방법이 이루어져야 하며, 동시에 평소 잘못된 식습관과 생활습관을 교정해야 한다[10]. 최근에는 많은 사람들이 체중감량을 위해 단기간에 노력을 덜 들이면서 효과적으로 살을 빼는 방법을 찾고 있는데 이로 인해 체중감량 제품의 사용이 증가하고 있다[11].

현대인들의 식습관과 식생활 라이프스타일의 변화 또는 외모지상주의 등의 여러가지 사회적 이슈와 함께 다이어트 시장도 그 규모가 급속도로 성장하고 있다. 트렌드와 유행에 따라 새로운 다이어트 방식이 등장하고, 비만의 급속한 증가로 젊은 층을 겨냥한 다이어트 시장 또한 더욱 커지고 있다[12]. 국내 다이어트 시장의 규모를 7조 6천억 원 안팎으로 추정하며 연평균 10~15%가량의 성장할 것이라고 예측하고 있다. 국내 다이어트 시장을 다이어트 의료 분야, 피트니스 클럽 그리고 다이어트 식품 등으로 분석하고, 이를 기반으로 국내 다이어트 시장 전체 규모는 약 10조원 이상으로 성장할 것으로 추정되고 있다[13,14].

식품의약품안전처에 따르면 최근 체중감량 열풍으로 인기가 높아진 ‘단백질바’에 대해 온라인상의 부당 광고를 집중적으로 점검한 결과, 단백질바를 다이어트를 위한 건강기능성식품으로 소비자가 오인 · 혼동하도록 광고하고 있었고, ‘곤약젤리’에 들어있는 곤약이 체중감소 효과, 기억력, 골다공증, 아토피 개선이 된다는 등의 허위 과장 광고를 하고 있는 상황이다[15]. 다이어트 식품 소비의 증가 및 시장의 성장에 비해 구매 시 필요한 영양지식에 대한 연구는 아직 부족한 상황이다.



이에 본 연구에서는 제주지역 성인을 대상으로 신체 상태 및 다이어트 인식, 식습관 요인, 체중조절용 조제식품 섭취 실태를 분석하고, 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성을 분석하여 구매 시 필요했던 영양지식을 도출할 것이다. 그 결과 제주지역 성인들의 식생활 라이프스타일이 체중조절용 조제식품 구매에 미치는 영향을 파악하고, 추후 소비자의 니즈에 맞는 올바른 체중조절용 조제식품 구매를 위한 영양교육자료 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 식생활 라이프스타일

#### 1) 식생활 라이프스타일의 개념

식생활이란 인간이 생활하는 과정에서 음식물을 섭취하는 행위와 음식물을 섭취함으로써 에너지를 공급받고, 일상생활을 영위하기 위한 기초적인 요소로써 개인 또는 집단의 다양한 기호 및 취향이 반영되어 만들어진 문화양식이다[16].

라이프스타일의 사전적 의미는 개인이나 가족의 가치관 때문에 나타나는 다양한 생활양식·행동양식·사고양식 등 생활의 모든 측면의 문화적·심리적 차이를 전체적인 형태로 나타낸 말이다. 초기의 라이프스타일을 소개되었을 때에는 주로 다양한 측정 항목을 포괄하는 단어로 사용되었지만, 현재에 와서 시장 세분화의 기초로 활용되며, 활동, 관심사 및 의견 등을 측정하는 도구를 포함하고 있다[17]. 라이프 스타일은 소비자가 시간과 돈을 어떻게 소비하는가(Activities), 자신의 환경 속에서 무엇을 중시하는가(Interests), 자신과 주변 환경에 대해 어떤 생각을 가지고 있는가(Opinions) 등을 AIO(Activities, Interests, Opinions)의 측면에서 정의되는 독특한 생활 양식을 말한다[18,19]. 라이프스타일은 개인의 주위환경인 가족 및 소속사회의 영향을 받아서 개인의 가치체계나 개성의 일부분으로 나타나는 것으로 개인의 행동에 반영되어 나타나고 있다[20].

식생활 라이프스타일은 일상생활을 표현하는 라이프스타일의 한 영역으로 일상의 식생활에 대한 기본적인 욕구를 반영한 생활양식으로써 단순한 식품 섭취에 국한된 것이 아니라 제품 구매, 음식의 소비, 다양한 식사 방법 등에 관한 가치 및 문화를 나타내는 것이다[21]. 초기 식생활라이프스타일 연구는 Grunert(1995)에 의해 식품의 전체적인 품질 및 소비행동

측면, 식품구매동기 등을 중심으로 문항 개발하여 프랑스인들의 식생활라이프스타일을 파악하는 것으로부터 시작되었다[22]. 국내에서는 채서일(1992)이 체계적인 분석의 틀을 따라 라이프스타일 연구를 처음으로 보고하였다[23]. 이에 식생활라이프스타일은 다양한 분야에서 식생활과 관련된 소비자 행동을 예측 및 이해하기 위한 도구로 활용되고 있다[24].

## 2) 식생활 라이프스타일의 선행연구

김빛나와 심기현(2017)의 서울, 경기, 인천 등의 수도권 지역에 거주하는 20대 이상 성인 남녀 중에 시판 도시락 구매 경험이 있는 사람들을 대상으로 식생활라이프스타일 요인 5개(편의추구, 건강추구, 안전추구, 미각추구, 경제추구)요인으로 군집분석을 실시하여 5개의 군집을 도출하였다. 도출된 5개의 군집은 경제추구형, 미각/경제추구형, 편의추구형, 안전추구형, 건강추구형이 있었다. 식생활 라이프스타일이 다이어트 도시락 선택속성의 중요도에 미치는 영향으로 건강추구형이 다른 유형에 비해 ‘저염메뉴’, ‘저칼로리 메뉴’, ‘유기농 식재료 사용’을 더 중요하게 생각하는 것으로 나타났고, 편의추구형을 제외한 모든 유형에서 ‘음식의 위생’을 중요하게 생각하는 것으로 나타났다 [25].

오왕규와 황수정(2021)의 식생활 라이프스타일에 따른 밀키트(Meal Kit)의 선택속성에 대한 연구에서는 식생활 라이프스타일의 5개(미식지향, 경제지향, 제품지향, 정보지향, 편의지향)요인으로 구분하였고, 선택속성 3개(편리성, 건강, 품질)요인으로 분석하였다. 식생활 라이프스타일이 밀키트 선택 속성 중 편리성에 미치는 영향을 검증한 결과 미식지향과 경제지향 영향을 미치는 것으로 나타났고, 건강에 미치는 영향을 검증한 결과 경제지향과 제품지향은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 품질에 미치는 영향을 검증한 결과 미식지향과 경제지향, 정보지향은 영향을 미치는 것으로 나타났다 [19].

이윤지 외(2021)의 최근 6개월 이내에 밀키트를 구매한 경험이 있는 전국 20대 이상의

성인을 대상으로 식생활 라이프스타일의 5개(건강추구, 안전추구, 편의추구, 미식추구, 경제추구)요인이 분석되었고, 군집 분석을 실시한 결과 3개(편의추구, 식생활고관심, 경제추구)로 도출되었다. 밀키트 선택속성을 요인분석한 결과 선택속성 4개(품질, 건강, 편리성, 신뢰성) 요인이 추출되었다. 식생활고관심 집단은 편의추구, 경제추구 집단에 비해 품질과 건강 요인을 유의적으로 더 중요하게 고려하였고, 경제추구 집단은 편의추구에 비해 신뢰성 요인을 더 중요하게 고려하는 것으로 나타났다. 편의추구 집단은 다른 집단에 비해 유의적으로 중요하게 고려하는 선택속성은 없었으나, 신뢰성을 제외한 다른 요인들에 대한 고려수준이 평균 이상이었다[26].

## 2. 체중조절용 조제식품

### 1) 체중조절용 조제식품의 개념

식품공전에서 관리되는 특수용도식품 그리고 건강기능식품법에서 관리되는 건강기능식품 등이 체중감량용 식품으로 판매되고 있다. 체중조절용 조제식품은 체중감소 또는 증가가 필요한 사람을 위해 식사의 일부 또는 전부를 대신할 수 있도록 필요한 영양성분을 가감하여 조제된 식품을 말한다. 이러한 식품들은 칼로리는 적으면서도 영양불균형을 막기 위해 1회 제공량 당 열량이 일반식의 절반 정도 되는 300kcal 내외이며, 각종 무기질 등의 필수 영양소는 모두 포함되도록 일정 기준에 맞추어 만들어진다[27].

한국인 영양섭취기준의 1회 섭취량 당 비타민 A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, 나이아신, 엽산, 비타민 E를 영양성분 기준치의 25% 이상, 단백질, 칼슘, 철 및 아연을 영양성분 기준치의 10% 이상 되어야 한다. 하루 식사 중 1~2회를 대신하는 조제식품은 1회 섭취할 때 200 kcal 이상, 400 kcal 이하를 제공하여야 한다. 다만, 열량기준은 제품에 표시된 섭취방법에 따라 적용할 수 있다. 하루 식사 모두를 대신하는 조제식품은 800 kcal 이상 1200 kcal 이하를 제공하여야

하고, 이 제품을 하루 3~4회 나누어서 매회 식사 대신할 수 있도록 하면서 1회에 제공되는 열량이 하루 총 열량의 1/3~1/4 정도가 되어야 한다. 또한 분말, 과립, 고형의 건조제품에 한하여 수분이 10.0% 이하가 되어야 한다고 제시하고 있다[28].

이효진 외(2012)은 체중조절용 조제식품을 비만증인 사람의 체중감소를 위하여 제조된 저칼로리, 저지방 식품으로 당분 함량을 줄인 저 칼로리식품에는 설탕 대신 인공감미료나 환원 말토오스, 소르비톨 등을 사용할 수 있고 또한, 건강기능식품의 일종인 고혈압 예방을 위한 무가염 식품이나, 당뇨병 환자용 무가당식품도 다이어트 식품의 일종이라 하였다. 그 외 저열량 식품을 다이어트 식품이라고 부르기도 하고 실제로 다이어트 식품이란 용어는 구전으로 만들어진 통상용어일 뿐이며, 식품 위생법에서 정의되고 있는 식품의 유형은 아니다(유영진 2002)라고 하였다[29].

## 2) 체중조절용 조제식품의 시장현황

체중조절용 조제식품의 시장현황 2010년 식약청 발표기준에 의하면 2006년에 생산량 1308톤 생산액 136억원, 2007년 생산량 1,663톤 170억원을 넘어 2008년 2,690톤 193억원대로 꾸준한 성장세를 보이고 있다. 체중조절용 조제식품이 2006년 대비 2008년 생산량 105% 증가하였고, 생산액은 41% 증가되었다[30]. 2010년에서 2013년까지 체중조절식품 시장 규모는 1.5배 이상 성장하였으나 2013년 하반기부터 직구 시장이 확대되면서 체중조절식품도 이에 영향을 받았다. 매체 등을 통해 다이어트 운동 및 식단조절 등에 대한 정보가 확대되고, 저지방, 저칼로리 제품, 샐러드팩과 같은 대체 식품과 더불어 체중조절식품 시장 규모는 확대될 전망이다[31].

식품음료신문(2012)에 따르면 세계 2위 비만국인 멕시코에서 체중조절용 조제식품 소비의 증가가 급증하고 있다. OECD에 따르면 멕시코는 전체 인구의 30%가 비만, 70%가 과

체중으로 미국에 이어 세계 2위의 비만국으로 비만의 가장 큰 원인으로서는 고칼로리 식품 섭취가 주 원인이다. 멕시코는 탄수화물 소비가 세계 5위안에 들고, 포장식품과 설탕이 많이 함유된 음료의 소비가 높아져 건강을 위해 다이어트와 체중조절용 식품의 관심이 높아지고 있다. 2011년 체중감소와 조절용 조제 식품의 소비가 16% 증가하여 이는 2010년과 비교해 두 배 이상 증가한 수치이다[32].

트렌드 코리아 2018에서 소비 트렌드로3 ‘작지만 확실한 행복(소확행)’, ‘워라밸(Work-Life-Balance)’, ‘플라시보 소비’ 등을 제시하여 현재의 삶을 즐기는 율로(YOLO, You Only Live Once) 열풍에 이어 일과 삶의 균형, 소소하지만 실현 가능한 일상 속 행복을 추구하는 소비 경향으로 이에 따라 최근 균형 잡힌 영양을 골고루 포함해 프리미엄 식사대용식으로 활용되는 ‘단백질 셰이크’ 타입은 간편하게 마실 수 있는 편리성까지 더해져 주목을 받고 있다[33].

### 3) 체중조절용 조제식품의 종류

시장에서 판매되고 있는 체중조절식품은 크게 체중조절용 조제식품, 건강기능식품 등으로 나뉘어 볼 수 있다[Figure 1]. 식품공전상의 체중조절용 조제식품은 시장에 분말 형으로 주로 출시되고 있으며, [Table 1]에 따라 시리얼, 국수, 제품으로도 출시되며 그 형태가 다양해지고 있다[31].



Figure 1. 시장에서 판매되고 있는 체중조절식품 제품 분류

출처: 한국농수산물유통공사, 2015 가공식품 세분시장현황 체중조절식품 시장

Table 1. 체중조절용 조제식품

제품형태	제품명	제조사
분말형 웨이크	올댓다이어트 웨이크업	올댓다이어트
	마이바디 다이어트 프로틴 웨이크	월데이뉴트리션
	악마다이어트 웨이크	애플트리김약사네
	바디키 식사대용 웨이크	암웨이 뉴트리라이트(원산지:미국)
	바디키 뉴트리션 바	암웨이 뉴트리라이트(원산지: 한국)
	Formula1 뉴트리셔널 웨이크믹스	허벌라이프(원산지:미국)
국수형태	다이어트누들 곤약 잔치국수	청정원
시리얼 형태	스페셜K	농심 켈로그
	칼로리바란스	해태
과자형태	자연이키운베리	농심 켈로그
	하루 영양 愛 다이어트	대상 웰라이프

### 3. 영양지식

영양지식은 식생활 태도에 영향을 주고 식생활 태도는 건강 상태에 가장 큰 영향을 미친다. 영양지식은 식습관 및 식행동의 변화를 일으킬 수 있는 기초가 되므로 중요성이 강조된다 [34]. 영양교육의 사전적 의미는 개인 또는 집단을 대상으로 각종 교육매체를 통하여 영양과 관련된 정보 또는 지식을 전달함으로써 영양에 대한 인식과 태도를 변화시켜 궁극적으로 건강한 식행동을 형성하여 영양상태의 향상을 도모하는 것이다. 이와 같은 식행동 형성은 장기간에 걸친 가정, 학교 및 사회교육을 통한 올바른 영양지식의 보급과 정확한 영양지식의 습득을 통하여 가능하다 [35].

청년기인 20~30대들은 본인들이 젊고 건강하다는 생각으로 대부분 건강에 대한 관심이 낮고, 마른 체형을 선호한다. 대중매체를 통해 외모가 중요 시 되고, 마른 체형이 이상적인 이미지로 표현되어, 몸매를 관리하기 위해 건강보다는 외모적인 목표를 위해 무분별한 다이어트 시도가 증가되고 있다. 원푸드 다이어트나 단식은 체중감소를 위해 급격한 식이 제한이나 균형에 맞지 않는 식단을 채택하는 방법으로 이러한 다이어트 방법은 좋지 못한 식습관을 형성하고, 부작용이 문제가 되고 있다. 근본적인 식습관과 식행동을 개선시키지 않은 채, 단기간 체중을 감소시키는 것은 체중을 유지하지 못하고, 건강에도 역효과를 나타낸다. 체중을 효과적으로 관리하려면 식습관 및 식행동을 바로잡을 수 있도록 올바른 영양교육이 필요하다 [36].



### Ⅲ. 연구 내용 및 방법

#### 1. 조사대상 및 기간

본 연구에서는 제주지역 성인 20~30대 302명을 대상으로 2023년 03월 8일부터 03월 23일까지 온라인상으로 직접 기입법에 의한 설문조사를 실시하였다. 온라인 설문 시작 전 연구 참여 동의 여부에 미동의한 설문지와 부실 기재된 설문지 2부를 제외한 총 300부를 최종 분석 자료로 사용하였다. 본 연구는 제주대학교 생명윤리심의위원회의 승인을 받아 수행하였다(JJNU-IRB-2023-008).

#### 2. 조사내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지는 선행연구[25]와 국민건강영양조사의 건강 설문 조사지를 기초로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 문항을 수정·보완하여 재구성하였다. 설문지는 조사대상자가 온라인상에서 직접 기입하는 방식에 의해 설문지를 작성하도록 하였으며 조사내용은 다음과 같다.

##### 1) 일반사항

조사대상자의 일반사항은 성별, 연령대, 지역, 거주 형태, 교육수준, 직업, 월평균 소득, 월평균 식비, 키와 몸무게 총 9문항으로 구성하였다.

##### 2) 식생활 라이프스타일

조사대상자의 식생활 라이프스타일을 파악하기 위하여 오왕규와 황수정(2021), 박유정

(2022)의 선행연구[19,37]를 참고하여 식생활과 관련된 항목들로 개발하였으며, 편이지향성(5문항), 건강지향성(5문항), 미각지향성(5문항), 경제지향성(4문항)의 총 19문항으로 구성하였고, 각 항목을 전혀 아니다(1점), 아니다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4점), 매우 그렇다(5점)의 Likert 5점 척도를 사용하여 측정하였다.

### 3) 다이어트 경험

조사대상자의 다이어트 경험을 파악하기 위하여 김빛나와 심기현(2017) 선행연구[25]를 참고하여 다이어트 경험에 관련된 항목들로 개발하였으며, 다이어트 경험 유무, 소요기간, 평균 지출비용, 정보수집 경로, 만족도의 총 5문항으로 구성하였다.

### 4) 식습관 및 식행동

조사대상자의 식습관에 관한 문항은 이은숙와 김보영(2020), 김유림(2021)의 선행연구[38,39]서 사용된 설문지를 참고하여 규칙적인 식사, 적절한 식사량, 식품배합 고려, 나트륨 함량 고려, 적절한 영양소 비율, 기름조리 음식 섭취, 가공식품 음식 섭취, 과일 섭취, 채소류 섭취, 우유 및 유제품 섭취, 식사 소요시간, 간식 횟수, 외식(배달음식 포함) 횟수, 야식 횟수, 음주 횟수 총 15문항으로 구성하였다.

### 5) 체중조절용 조제식품 구매 경험

조사대상자의 체중조절용 조제식품 구매 경험에 관한 문항은 김빛나와 심기현(2017), 이효진 외(2011)의 선행연구[25,29]에 사용된 설문지를 참고하여 체중조절용 조제식품 구매 경험, 이용 이유, 구입처, 이용 횟수, 구매하지 않는 이유의 총 5문항으로 구성하였다.

### 6) 체중조절 관련 영양지식

영양지식 문항은 김가영와 배문경 (2021), 박순희와 태보라(2020)의 선행연구[10,40]에서 사용된 설문지를 참고하여 총 10문항으로 구성하였으며, 각 항목들에 대해 예, 아니오 중 체크하게 한 후 정답일 경우 1점, 오답일 경우 0점을 주어 총 10점 만점으로 조사하였다.

#### 7) 체중조절용 조제식품 선택속성에 대한 중요도와 만족도

체중조절용 조제식품의 선택속성에 대한 중요도와 만족도 문항은 김빛나와 심기현 (2017), 이효진 외(2011), 원혜숙 외(2012)의 선행연구[25, 29, 41]에서 사용된 설문지를 참고하여 운동대신 식품만으로 체중조절, 체계적인 영양섭취, 맛, 친환경 인증재료 사용, 건강한 조리법, 저염식 및 저지방 식품구성, 요요현상 없는 체중관리, 편리한 메뉴구성, 제품 사용자의 이용후기, 운동보조식품 효과 10개 문항으로 구성하였으며 각 항목에 대해 Likert 5점 척도로 중요도(1점: 전혀 중요하지 않다, 5점: 매우 중요하다)와 만족도(1점: 전혀 만족하지 않는다, 5점: 매우 만족한다)를 사용하였으며, 평균 점수를 기준으로 IPA (Information Process Analysis) 분석을 실시하였다.

#### 8) 체중조절용 조제식품 재구매

조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매에 대한 문항은 김빛나와 심기현 (2017), 이효진 외(2011), 원혜숙 외(2012)의 선행연구[25, 29, 41]에서 사용된 설문지를 참고하여 재구매 의향, 재구매 시 선택 이유, 구매하지 않는 이유 3개 문항으로 구성하였다.

### 3. 조사 분석 및 통계 처리

본 연구에서는 자료는 SPSS Win Program(ver26.0)을 이용하여 분석하였고, 조사대상자의 일반사항, 다이어트 경험, 식습관 및 식행동, 체중조절용 조제식품 구매경험, 영양지식, 체중조절용 조제식품 재구매는 빈도분석 및 기술통계량분석을 실시하였다. 조사대상자의 일반사항, 식생활 라이프스타일 유형, 영양지식 수준, 식습관에 따른 사항은  $\chi^2$ -test를 실시하여 분석하였다. 식생활 라이프스타일의 판별 타당성을 확인하기 위하여 주성분 요인분석(principal component analysis)을 실시하였으며, 고유치 1이상을 기준으로 요인 회전 방법은 베리맥스(Varimax) 회전 방식을 사용하였다. 요인분석 후 식생활 라이프스타일 및 온라인 식품 구매 시 고려사항에 따라 유사한 특성을 가진 집단을 묶어주기 위해 k-평균 군집분석(K-means - cluster analysis)을 실시하였다. 집단 간 차이의 유의성 검증을 위해 독립표본 t-test와 ANOVA 분석을 실시하였고, 사후검증으로 Duncan's multiple range test를 실시하였다.

## IV. 연구 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반사항

조사대상자의 일반 사항은 [Table 2]과 같으며, 전체 300명의 조사대상자 중 남성이 138명(46.0%), 여성이 162명(54.0%)로 나타났고, 조사대상자의 연령대는 20대 196명(65.0%), 30대 106명(35.0%)로 나타났다. 조사대상자 중 제주도 거주자가 236명(78.7%), 서귀포 거주자가 64명(21.3%)로 나타났고, 거주 형태는 1인 74명(24.7%), 2인 60명(20.0%), 3인 118명(39.3%), 4인 이상이 118명(39.3%)로 나타났다.

조사대상자의 교육수준은 고졸 120명(40.0%), 전문대졸 49명(16.3%), 대졸이상 131명(43.7%)으로 나타났으며, 직업은 미취업자 128명(42.6%), 일반 사무직 65명(21.7%), 자영업 221명(7.0%), 전문직 62명(20.7%), 서비스직 및 기타 24명(8.1%)로 나타났다. 조사대상자의 평균소득은 100만원 미만 97명(32.3%), 100~300만원 미만 146명(48.7%), 300~500만원 미만 12명(15.0%), 500만원 이상 45명(4.0%)로 나타났다. 조사대상자의 평균식비는 10~30만원 미만 97명(32.3%), 30~50만원 미만 110명(36.7%), 50~100만원 미만 68명(22.7%), 100만원 이상 25명(8.3%)로 나타났다.

조사대상자의 성별 및 연령대에 따라 신장과 체중을 근거로 산출한 체질량지수 (body mass index, BMI)는 [Table 3]과 같다. 조사대상자의 성별에 따른 체질량지수 군 분포에서 남성은 비만군이 63명(46.0%), 여성은 정상체중군이 93명(57.4%)로 유의한 차이를 나타냈다( $p < 0.01$ ). 조사대상자의 연령에 따른 체질량지수 군 분포에서 20대는 정상체중군이 95명(49.0%), 30대는 비만군이 43명(41.0%)이 나왔다.

김선영 외(2022) [45]에서 성인 남녀의 비만 유형 중 비만군에서 남성이 여성보다 약 2

배 정도 높은 비율로 분포하였고, 성별에서의 차이에 대한 근거로 2018비만백서[7]에서도 비만 비율이 남성은 43.8%, 여성은 28.6%으로 남성이 높게 나와 본 연구와 유사하게 나왔다.

Table 2. 조사대상자의 일반사항

(N=300)

	구분	N(%)
성별	남성	138 (46.0)
	여성	162 (54.0)
연령	20대	195 (65.0)
	30대	105 (35.0)
거주지역	제주시	236 (78.7)
	서귀포시	64 (21.3)
거주 형태	1인	74 (24.7)
	2인	60 (20.0)
	3인	118 (39.3)
	4인 이상	118 (39.3)
교육수준	고졸	120 (40.0)
	전문대졸	49 (16.3)
	대졸 이상	131 (43.7)
직업	미취업자	128 (42.6)
	일반 사무직	65 (21.7)
	자영업	21 (7.0)
	전문직	62 (20.7)
	서비스직 및 기타	24 (8.1)
평균소득	100 만원 미만	97 (32.3)
	100~300 만원	146 (48.7)
	300~500 만원 미만	45 (15.0)
	500만원 이상	12 (4.0)
평균식비	10~30만원 미만	97 (32.3)
	30~50만원 미만	110 (36.7)
	50~100만원 미만	68 (22.7)
	100만원 이상	25 (8.3)

Table 3. 조사대상자의 성별 및 연령대에 따른 체질량지수 분포

(N=299)

항목	전체	성별		p-value	연령대		p-value
		남성 (n=137)	여성 (n=162)		20대 (n=194)	30대 (n=105)	
저체중군	5(1.7)	0(0.0)	5(3.1)		4(2.1)	1(1.0)	
정상체중군	133(44.5)	40(29.2)	93(57.4)	0.00	95(49.0)	38(36.2)	0.08
과체중군	64(21.4)	34(24.8)	30(18.5)		41(21.1)	23(21.9)	
비만군	97(32.4)	63(46.0)	34(21.0)		54(27.8)	43(41.0)	



## 2. 식생활 라이프스타일

### 1) 식생활 라이프스타일의 요인분석

조사대상자의 식생활 라이프스타일을 유형화하기 위하여 요인분석을 실시한 결과는 [Table 4]와 같다. 본 연구에서는 Varimax 회전방식을 이용하여 식생활 라이프스타일을 요인분석 하였다. 분석에서는 고유값(아이겐값) 1.0 이상 되는 요인의 개수를 파악하고, 요인 적재량 0.50 이상을 기준으로 분석하였으며, 식생활 라이프스타일을 나타내는 19개 문항이 모두 분석에 사용되었다.

요인분석을 통하여 추출된 4개의 요인은 각 요인이 설명하는 분산의 값이 클수록 전체 요인에서 차지하는 비중이 크다는 것을 의미하며 4개의 요인에 대한 누적설명력은 56.15%로 나타났다. 각 요인별 특성을 나타내는 중심적인 개념에 따라서 요인 1은 편의추구(5항목), 요인 2는 건강추구(5항목), 요인 3은 미각추구(5항목), 요인 4는 경제추구(4항목)로 명명하였다. 첫번째 요인 1의 5가지 항목에는 ‘대형마트, 편의점 등에서 조리가 다 된 음식을 구입하는 편이다’, ‘배달 및 포장음식을 자주 먹는다’, ‘조리가 쉽고 편리한 간편식을 자주 구매한다’, ‘식사준비가 귀찮아서 외식을 자주 하는 편이다’ 포함되어 ‘편의추구’라고 명명하였으며, 17.08%의 설명력을 가진다. 두번째 요인 2의 5가지 항목에는 ‘음식을 먹을 때 영양을 고려한다’, ‘건강을 위해 음식을 가려먹는다’, ‘건강식품, 자연식품, 유기농 식품 등을 자주 먹는다’, ‘비만예방을 위한 식생활을 한다’, ‘인스턴트 음식을 되도록 먹지 않으려고 노력한다’가 포함되어 ‘건강추구’라고 명명하였으며 15.12%의 설명력을 가진다. 세번째 요인 3의 5가지 항목에는 ‘맛집을 찾아다니는 편이다’, ‘새로운 음식을 먹어보는 것을 좋아한다’, ‘다양한 맛을 위해 매번 식단을 바꾸는 편이다’, ‘직접 요리하는 것에 즐거움을 느낀다’가 포함되어 ‘미각추구’라고 명명하였으며 12.32%의 설명력을 가진

다. 마지막으로 요인 4의 4가지 항목에는 ‘식품 구입 시 할인이나 기획상품을 우선 고려한다’, ‘비슷한 품질이라면 저렴한 음식을 선택한다’, ‘식품 구매 전 구매목록을 작성한다’, ‘여러회사의 동일제품 가격을 비교해보고 구매한다’가 포함되어 ‘경제추구’라고 명명하였으며, 11.63%의 설명력을 가진다. 이 4가지 요인들에 대해 크론바흐 알파(Cronbach's alpha) 측정방법을 사용하여 신뢰성 검증을 하였으며 식생활 라이프스타일에 대한 신뢰도는 편의추구 0.77, 건강추구 0.85, 미각추구 0.70, 경제추구 0.69로 나타나 적합한 신뢰도(0.6 이상)를 보이는 것으로 조사되었다.

Table 4. 식생활 라이프스타일에 대한 요인분석

(N=300)

구분	요인적 재량	아이겐 값	%분산	%누적	Cronb ach α	
대형마트, 편의점 등에서 조리가 다 된 음식을 구입하는 편이다	0.71					
편 의 추 구	배달 및 포장음식을 자주 먹는다	0.65				
	조리가 쉽고 편리한 간편식을 자주 구매한다	0.08	3.24	17.08	17.08	0.77
	식사준비가 귀찮아서 외식을 자주 하는 편이다	0.72				
	식사준비 및 식사시간을 가능한 아끼는 편이다	0.66				
음식을 먹을 때 영양을 고려한다	0.78					
건강을 위해 음식을 가려먹는다	0.84					
건 강 추 구	건강식품, 자연식품, 유기농 식품 등을 자주 먹는다	0.73	2.87	15.12	32.20	0.85
	비만예방을 위한 식생활을 한다	0.78				
	인스턴트 음식을 되도록 먹지 않으려고 노력한다	0.74				
맛집을 찾아다니는 편이다	0.72					
새로운 음식을 먹어보는 것을 좋아한다	0.76					
미 각 추 구	다양한 맛을 위해 매번 식단을 바꾸는 편이다	0.68	2.34	12.32	44.52	0.70
	신상품이지만 맛있어 보이면 구매한다	0.66				
	직접 요리하는 것에 즐거움을 느낀다	0.42				
식품 구입 시 할인이나 기획상품을 우선 고려한다.	0.79					
경 제 추 구	비슷한 품질이라면 저렴한 음식을 선택한다	0.08	2.21	11.63	56.15	0.69
	식품 구매 전 구매목록을 작성한다	0.43				
	여러 회사의 동일제품 가격을 비교해보고 구매한다	0.73				

## 2) 식생활 라이프스타일의 군집 분석

식생활 라이프스타일 요인분석을 통하여 추출된 각 요인 점수를 바탕으로 군 집 수를 측정하고, 군집의 특성을 타당하게 규명하기 위하여 K-평균 군집방식(K-means cluster analysis)을 이용해 군집을 추출하였으며 그 결과는 [Table 5] 와 같다.

본 연구결과 제주지역 성인들은 식생활 라이프스타일에 따라 식생활 고관심 집단(144명), 식생활 저관심 집단(156명)의 2개 군집으로 분류되었다. 군집 1의 경우 4가지 요인 중 편의추구 수치가 낮게 나타나고, 모든 요인에 대한 고려 정도가 높은 군집으로 비교적 다른 군집에 비해 3가지 요인의 평균값이 높은 수치를 나타내고 있어 식생활 고관심 집단이라고 명명하였다. 군집 2의 경우 모든 요인에 대한 고려 정도가 낮은 군집으로 비교적 다른 군집에 비해 4가지 요인의 평균값이 낮은 수치를 나타내고 있어 식생활 저관심 집단이라고 명명하였다. 식생활 라이프스타일 요인별 군집의 분석결과 건강추구, 미각추구, 경제추구에서 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ).

Table 5. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 대한 군집분석

군집요인	군집		Mean ± S
	군집1 (n=144)	군집2 (n=156)	
	<i>p</i> -value		
편의추구	3.01 ± 0.80	3.16 ± 0.76	0.12
건강추구	3.34 ± 0.59	2.12 ± 0.55	0.00
미각추구	3.45 ± 0.68	2.70 ± 0.66	0.00
경제추구	3.67 ± 0.63	3.07 ± 0.76	0.00
군집명	식생활 고관심 집단	식생활 저관심 집단	

### 3) 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 일반사항

조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 일반 사항에 대한 분석한 결과는 [Table 6] 과 같다. 조사대상자의 성별에 따라 보면 남성은 73명(46.8%) 식생활 저관심 집단, 여성은 79명(54.9%)로 식생활 고관심 집단이 높은 비율로 나타났다. 조사대상자의 연령에 따라 보면 20대는 99명(68.8%) 식생활 고관심 집단, 30대는 60명(38.5%)로 식생활 저관심 집단이 높은 비율로 나타났다.

조사대상자의 거주지역에 따라 보면 제주도 거주자 116명(80.6%) 식생활 고관심 집단이 높은 비율로 나타났다. 조사대상자의 거주형태에 따라 보면 1인 가구 39명(25.0%), 3인 가구 27명(17.3%), 4인 이상 63명(40.4%)로 식생활 저관심 집단이 높은 비율로 나타났고, 2인 가구 33명(22.9%)은 식생활 고관심 집단이 높은 비율로 나타났다. 조사대상자의 교육 수준에 따라 보면 고졸 65명(41.7%), 전문대졸 31명(19.9%)로 식생활 저관심 집단이 높은 비율로 나타났고, 대학졸 이상 71명(49.3%)는 식생활 고관심 집단에 높은 비율로 나타났다.

조사대상자의 직업에 따라 보면 미취업자 62명(43.1%), 일반 사무직 34명(23.6%), 전문직 31명(21.5%), 서비스직 및 기타 13명(9.0%)은 식생활 고관심 집단이 높은 비율로 나타났고, 자영업 17명(10.9%)는 식생활 저관심 집단이 높은 비율로 나타났다. 조사대상자의 평균소득에 따라 보면 100만원 미만 49명(34.0%), 300~500만원 미만 22명(15.3%), 500만원 이상 7명(4.9%)은 식생활 고관심 집단이 가장 높은 비율로 나타났고, 100~300만원 80명(51.3%)가 식생활 저관심 집단이 높은 비율로 나타났다. 조사대상자의 평균 식비에 따라 보면 10~30만원 미만 51명(35.4%), 30~50만원 미만 55명(38.2%), 100만원 이상 11명(7.6%)은 식생활 고관심 집단이 높은 비율로 나타났고, 50~100만원 미만 41명(26.3%)은 식생활 저관심 집단이 높은 비율로 나타났다.

허소정 외(2020)에서 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 일반사항 중 연령에 따

라 군집 별로 유의적 차이가 있었다. 식생활 저관심 군집은 다른 군집에 비해 평균 연령이 40.0세로 다른 군집에 비해 높게 나타났고, 가족과 함께 사는 비율이 85.4% 높게 나타났고, 본 연구의 경우에도 30대에서 식생활 저관심 집단 38.5%로 비율이 높게 나타났고, 4인 이상이 40.4%로 유사한 결과가 나왔다[43].

Table 6. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 일반사항

구분	식생활 라이프스타일		p-value	N(%)
	식생활 고관심 (n=144)	식생활 저관심 (n=156)		
	성별	남성 65(45.1)		
연령	20대 99(68.8)	30대 96(61.5)	0.12	
	30대 45(31.3)	60(38.5)		
거주지역	제주시 116(80.6)	서귀포시 120(76.9)	0.27	
	서귀포시 19(19.4)	36(23.1)		
거주형태	1인 35(24.3)	2인(친구, 배우자) 33(22.9)	0.65	
	2인(친구, 배우자) 33(22.9)	3인 27(17.3)		
	3인 21(14.6)	4인 이상 27(17.3)		
	4인 이상 55(38.2)	63(40.4)		
교육수준	고졸 55(38.2)	전문대졸 65(41.7)	0.09	
	전문대졸 18(12.5)	대학졸 이상 31(19.9)		
	대학졸 이상 71(49.3)	60(38.5)		
직업	미취업자 62(43.1)	일반 사무직 66(42.3)	0.16	
	일반 사무직 34(23.6)	자영업 31(19.9)		
	자영업 4(2.8)	전문직 17(10.9)		
	전문직 31(21.5)	서비스직 및 기타 31(19.9)		
	서비스직 및 기타 13(9.0)	11(7.1)		
평균 소득	100~300 만원 66(45.8)	300~500 만원 미만 80(51.3)	0.75	
	300~500 만원 미만 22(15.3)	500만원 이상 23(14.7)		
	500만원 이상 7(4.9)	5(3.2)		
평균 식비	10~30만원 미만 51(35.4)	30~50만원 미만 46(29.5)	0.39	
	30~50만원 미만 55(38.2)	50~100만원 미만 55(35.3)		
	50~100만원 미만 27(18.8)	100만원 이상 41(26.3)		
	100만원 이상 11(7.6)	14(9.0)		

### 3. 다이어트 경험 실태

#### 1) 조사대상자의 다이어트 경험 유무

조사대상자의 다이어트 경험 유무를 분석한 결과는 [Table 7]와 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 유형에 따라서 식생활 고관심 집단의 123명(85.4%), 식생활 저관심 집단 119명(76.3%)이 다이어트를 경험하여 식생활 고관심 집단이 다이어트 경험 비율 높게 나타나 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 조사대상자의 성별에 따라 보면 남성의 97명(70.3%)와 여성 145명(89.5%)이 다이어트 경험이 있는 것으로 나타났다. 남성과 여성 모두 다이어트 무경험자보다 유경험자가 더 많은 것으로 나타났으며, 남성보다 여성이 다이어트 경험이 더 많은 것으로 나타나 유의적 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 조사대상자의 연령에 따라 보면 20대 162명(83.1%)와 30대 80명(76.2%)이 다이어트 경험이 있는 것으로 나타났고, 통계적으로 유의적 차이가 없었다. 조사대상자의 체질량지수에 따른 다이어트 경험 유무에 대한 결과를 보면, 비만군 88명(90.7%)이 다이어트를 경험했다고 응답하여 가장 높은 빈도를 나타냈다. 저체중군 4명(80.0%), 정상체중군 101명(75.9%), 과체중군 48명(75.0%)가 다이어트를 경험이 있다고 응답하였다( $p < 0.05$ ).

김빛나와 심기현(2017) [25]에서 건강추구형 집단이 54명(80.6%) 다이어트 경험이 있다고 응답하여 식생활 라이프스타일 유형에서 가장 다이어트 경험이 높은 것으로 나타났다. 조사대상자의 성별에서는 남성 71명(57.3%), 여성 138명(77.5%)로 여성이 다이어트 경험이 많은 것으로 본 연구와 유사한 수치를 나타냈다. 조사대상자의 체질량지수에 따르면 과체중군 41명(75.9%), 정상체중군 113명(69.8%), 비만군 38명(69.2%), 저체중군 17명(42.5)가 다이어트 경험이 있다고 응답하였다. 조사대상자의 체질량지수에 따라 과체중군이 다이어트 경험이 높은 비율로 나타난 반면에 본 연구에서는 비만군의 다이어트 경험이 높은



비율로 나타냈다.

Table 7. 조사대상자의 다이어트 경험 유무

					N(%)	
구분		유	무	합계		p-value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=144)	123(85.4)	21(14.6)	144(100.0)	0.03	
	식생활 저관심 (n=156)	119(76.3)	37(23.7)	156(100.0)		
성별	남성 (n=138)	97(70.3)	41(29.7)	138(100.0)	0.00	
	여성 (n=162)	145(89.5)	17(10.5)	162(100.0)		
연령	20대 (n=195)	162(83.1)	33(16.9)	195(100.0)	0.15	
	30대 (n=105)	80(76.2)	25(23.8)	105(100.0)		
체질량 지수군	저체중군 (n=5)	4(80.0)	1(20.0)	5(100.0)	0.02	
	정상체중군 (n=133)	101(75.9)	32(24.1)	133(100.0)		
	과체중군 (n=64)	48(75.0)	16(24.1)	64(100.0)		
	비만군 (n=97)	88(90.7)	9(9.3)	97(100.0)		

## 2) 조사대상자의 다이어트 소요기간

조사대상자의 다이어트 소요기간을 분석한 결과는 [Table 8]와 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 유형에 식생활 고관심 집단은 다이어트 소요기간이 3개월 이상 46명(37.4%), 2주 이상~4주 미만 34명(27.6%), 1개월 이상~2개월 미만 23명(18.7%), 2주 미만 20명(16.3%) 순으로 나타났다. 식생활 저관심 집단은 다이어트 소요기간이 3개월 이상 40명(33.6%), 1개월 이상~2개월 미만 31명(26.1%), 2주 미만 28명(23.5%), 2주 이상~4개월 미만 20명(16.8%)로 나타나 식생활 라이프스타일에 따른 다이어트 소요기간은 3개월 이상이 가장 많았으나 통계적인 유의성은 없었다.

조사대상자의 성별에 따라 보면 남성의 다이어트 소요기간은 3개월 이상 40명(41.2%), 1개월 이상~2개월 미만 22명(22.7%), 2주 이상~4주 미만 18명(18.6%), 2주 미만 17명(17.5%) 순으로 나타났으며, 여성의 경우 3개월 이상 46명(31.7%), 2주 이상~4주 미만 36명(24.8%), 1개월 이상~2개월 미만 32명(22.1%), 2주미만 31명(21.4%) 순으로 나타났으나, 통계적으로 유의적인 차이는 없었다. 조사대상자의 연령에 따른 다이어트 소요기간을 살펴보면 20대는 3개월 이상 53명(32.7%), 2주 이상~4주 미만 39명(24.1%), 1개월 이상~2개월 미만 38명(23.5%), 2주 미만 32명(19.8%) 순으로 나타났으며, 30대의 경우 3개월 이상 33명(41.3%), 2주미만, 1개월 이상~2개월 미만은 각각 16명(20.0%), 2주이상~4주 미만 15명(18.8%) 순으로 나타났으며 통계적으로 유의적인 차이는 없었다.

조사대상자의 체질량지수에 따른 다이어트 소요기간을 살펴보면 저체중군의 다이어트 소요기간은 3개월 이상이 2명(50.0%), 2주미만, 2주 이상~4주 미만 각각 1명(25.0%) 순으로 나타났다. 정상체중군의 경우 3개월 이상 29명(28.7%), 2주 미만 26명(25.7%), 2주 이상~4주 미만, 1개월 이상~2개월 미만은 각각 23명(22.8%)로 나타났다. 과체중군은 3개월 이상 16명(33.3%), 2주 이상~4주 미만 13명(27.1%), 1개월 이상~2개월 미만 12명

(25.0%), 2주미만 7명(14.6%) 순으로 나타났다. 비만군은 3개월 이상 39명(44.3%), 1개월 이상~2개월 미만 19명(21.6%), 2주 이상 ~4주 미만 17명(19.3%), 2주 미만 13명(14.8%)로 나타났으며, 통계적으로 유의적 차이는 없었다.

Table 8. 조사대상자의 다이어트 소요기간

구분		2주 미만	2주 이상~4주 미만	1개월 이상~2개월 미만	3개월 이상	합계	N(%)	<i>p</i> -value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=123)	20(16.3)	34(27.6)	23(18.7)	46(37.4)	123(100.0)	0.09	
	식생활 저관심 (n=119)	28(23.5)	20(16.8)	31(26.1)	40(33.6)	119(100.0)		
성별	남성 (n=97)	17(17.5)	18(18.6)	22(22.7)	40(41.2)	97(100.0)	0.40	
	여성 (n=145)	31(21.4)	36(24.8)	32(22.1)	46(31.7)	145(100.0)		
연령	20대 (n=162)	32(19.8)	39(24.1)	38(23.5)	53(32.7)	162(100.0)	0.56	
	30대 (n=80)	16(20.2)	15(18.8)	16(20.0)	33(41.3)	80(100.0)		
체질량 지수군	저체중군 (n=4)	1(25.0)	1(25.0)	0(0.0)	2(50.0)	4(100.0)	0.42	
	정상체중군 (n=101)	26(25.7)	23(22.8)	23(22.8)	29(28.7)	101(100.0)		
	과체중군 (n=48)	7(14.6)	13(27.1)	12(25.0)	16(33.3)	48(100.0)		
	비만군 (n=88)	13(14.8)	17(19.3)	19(21.6)	39(44.3)	88(100.0)		

### 3) 조사대상자의 다이어트 평균 지출 비용

조사대상자의 다이어트 평균 지출 비용을 분석한 결과는 [Table 9]와 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 유형에 따른 식생활 고관심 집단은 10만원 이상~50만원 미만 55명(44.7%), 10만원 미만 50명(40.7%), 50만원 이상~100만원 미만 15명(12.2%), 100만원 이상~150만원 미만 3명(2.4%) 순으로 나타났다. 식생활 저관심 집단은 10만원 이상~50만원 미만 52명(43.7%), 10만원 미만 47명(39.5%), 50만원 이상~100만원 미만 16명(13.4%), 100만원 이상~150만원 미만 4명(3.4%) 순으로 나타나 통계적으로 유의적 차이는 없었다.

조사대상자의 성별에 따른 다이어트 평균 지출 비용을 살펴보면 남성의 경우 10만원 미만 42명(43.3%), 10만원 이상~50만원 미만 37명(38.1%), 50만원 이상~100만원 미만 13명(13.4%), 100만원 이상~150만원 미만 5명(5.2%) 순으로 나타났으며, 여성은 10만원 이상~50만원 미만 70명(48.3%), 10만원 미만 55명(37.9%), 50만원 이상~100만원 미만 18명(12.4%), 100만원 이상~150만원 미만 2명(1.4%) 순으로 나타났고, 통계적으로 유의적인 차이는 없었다. 조사대상자의 연령에 따른 다이어트 평균 지출 비용을 살펴보면 20대는 10만원 미만 70명(43.2%), 10만원 이상~50만원 미만 69명(42.6%), 50만원 이상~100만원 미만 20명(12.3%), 100만원 이상~150만원 미만 3명(1.9%) 순으로 나타났으며, 30대는 10만원 이상~50만원 미만 38명(47.5%), 10만원 미만 27명(33.8%), 50만원 이상~100만원 미만 11명(13.8%), 100만원 이상~150만원 미만 4명(5.0%) 순으로 나타냈고, 통계적으로 유의적인 차이는 없었다.

조사대상자의 체질량지수에 따른 다이어트 평균 지출 비용을 살펴보면 저체중군의 다이어트 평균 지출 비용은 10만원 미만 3명(75.0%), 10만원 이상~50만원 미만 1명(25.0%) 순으로 나타났다. 정상체중군은 10만원 미만 49명(48.5%), 10만원 이상~50만원 미만 41

명(40.6%), 50만원 이상~100만원 미만 7명(6.9%), 100만원 이상~150만원 미만 4명(4.0%)로 나타났다. 과체중군은 10만원 이상~50만원 미만 24명(50.0%), 10만원 미만 15명(31.2%), 50만원 이상~100만원 미만 9명(18.8%) 순으로 나왔다. 비만군은 10만원 이상~50만원 미만 40명(45.5%), 10만원 미만 30명(34.1%), 50만원 이상~100만원 미만 15명(17.0%), 100만원 이상~150만원 미만 3명(3.4%)로 나타났으며, 통계적으로 유의적 차이는 없었다.

Table 9. 조사대상자의 다이어트 평균지출 비용

구분		10만원 미만	10~50만원 미만	50~100만원 미만	100~150만원 미만	합계	N(%)	<i>p</i> -value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=123)	50(40.7)	55(44.7)	15(12.2)	3(2.4)	123(100.0)	0.96	
	식생활 저관심 (n=119)	47(39.5)	52(43.7)	16(13.4)	4(3.4)	119(100.0)		
성별	남성 (n=97)	42(43.3)	37(38.1)	13(13.4)	5(5.2)	97(100.0)	0.20	
	여성 (n=145)	55(37.9)	70(48.3)	18(12.4)	2(1.4)	145(100.0)		
연령	20대 (n=162)	70(43.2)	69(42.6)	20(12.3)	3(1.9)	162(100.0)	0.33	
	30대 (n=80)	27(33.8)	38(47.5)	11(13.8)	4(5.0)	80(100.0)		
체질량 지수군	저체중군 (n=4)	3(75.0)	41(40.6)	7(6.9)	0(0.0)	4(100.0)	0.42	
	정상체중군 (n=101)	49(48.5)	41(40.6)	7(6.9)	4(4.0)	101(100.0)		
	과체중군 (n=48)	15(31.2)	24(50.0)	9(18.8)	0(0.0)	48(100.0)		
	비만군 (n=88)	30(34.1)	40(45.5)	15(17.0)	3(3.4)	88(100.0)		

#### 4) 조사대상자의 다이어트 방법별 경험 및 만족도

조사대상자의 다이어트 방법별 경험을 분석한 결과는 [Table 10] 과 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 유형에 따른 다이어트 방법 중 운동요법은 식생활 고관심 집단 120명 (97.6%), 식생활 저관심 집단 112명 (94.1%) 순으로 경험이 있는 것으로 나타났고, 다이어트 방법으로 식이요법은 식생활 고관심 집단 115명 (93.5%), 식생활 저관심 집단 97명 (81.5%) 순으로 경험이 있는 것으로 나타나, 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 다이어트 방법 중 식이요법은 유의적 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 다이어트 방법으로 다이어트 식품의 사용은 식생활 고관심 집단 83명 (67.5%), 식생활 저관심 집단 69명 (58.0%) 순으로 경험이 있는 것으로 나타났고, 약물요법에 대한 식생활 고관심 집단 31명 (25.2%), 식생활 저관심 집단 19명 (16.0%) 순으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따라 보면 남성은 운동요법 93명 (95.9%), 식이요법 77명 (79.4%), 다이어트 식품 64명 (66.0%), 약물요법 8명 (8.2%) 순으로 경험이 있는 것으로 나타났고, 여성은 운동요법 139명 (95.9%), 식이요법 135명 (93.1%), 다이어트 식품 88명 (60.7%), 약물요법 42명 (29.0%)로 경험이 있는 것으로 나타나, 다이어트 방법 중 식이요법의 경우 성별에 따라 유의적 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 조사대상자의 연령에 따른 다이어트 방법을 살펴보면 20대는 운동요법 155명 (95.7%), 식이요법 151명 (93.2%), 다이어트 식품 101명 (62.3%), 약물요법 33명 (20.4%) 순으로 경험이 있는 것으로 나타났고, 30대는 운동요법 77명 (96.3%), 식이요법 61명 (76.3%), 다이어트 식품 51명 (63.8%), 약물요법 17명 (21.3%)로 경험이 있는 것으로 나타났고, 식이요법의 경우 연령에 따라 유의적 차이를 보였다( $p < 0.01$ ).

조사대상자의 체질량지수에 따른 다이어트 방법을 살펴보면 저체중군은 운동요법 4명 (100.0%), 식이요법 4명 (100.0%), 다이어트 식품 2명 (50%), 약물요법 2명 (25%) 순으로



경험이 있는 것으로 나타났고, 정상체중군은 운동요법 96명(95.0%), 식이요법 88명(87.1%), 다이어트 식품 59명(58.4%), 약물요법 16명(15.8%) 순으로 경험이 있는 것으로 나타났다. 과체중군은 운동요법 47명(97.9%), 식이요법 45명(93.8%), 다이어트 식품 33명(68.8%), 약물요법 14명(29.2%) 순으로 경험이 있는 것으로 나타났고, 비만군은 운동요법 85명(96.6%), 식이요법 74명(84.1%), 다이어트 식품 58명(65.9%), 약물요법 18명(20.5%) 순으로 나타나 체지방 지수에 따른 다이어트 방법별 경험에서는 통계적으로 유의적 차이가 없었다.

조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 다이어트 방법별 만족도를 분석한 결과는 [Table 11, 12, 13, 14]과 같다. 운동요법의 만족도는 5점 만점 척도라면 식생활 고관심 집단(4.06)이 가장 높은 것으로 나타났고, 식이요법은 식생활 고관심 집단(3.83)이, 다이어트 식품의 만족도는 식생활 고관심 집단(3.36)이, 약물요법은 식생활 저관심 집단(3.11)로 가장 높은 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별, 연령 및 체지방지수에 따른 다이어트 방법별 만족도를 분석한 결과는 [Table 15, 16, 17, 18]와 같다. 조사대상자의 성별에 따라 운동요법 만족도는 5점 만점 척도라면 남성(4.17), 여성은(3.94)로 나타났고, 식이요법 만족도는 남성(3.88), 여성(3.69)이, 다이어트 식품 만족도는 남성(3.38), 여성(3.05)이, 약물요법 만족도는 5점 만점 척도라면 남성(2.75), 여성(3.00)으로 나타났다. 조사대상자의 연령에 따라 운동요법의 만족도는 5점 만점 척도라면 20대(4.05), 30대(4.00)로 나타났고, 식이요법 20대(3.79), 30대(3.69)이, 다이어트 식품 만족도 20대(3.17), 30대(3.22)이, 약물요법 만족도 20대(2.88), 30대(3.12)로 나타났고, 통계적으로 유의적 차이는 없었다.

조사대상자의 체지방지수에 따라 다이어트 방법별 만족도는 5점 만점 척도라면 저체중군은 운동요법(4.25), 식이요법(4.50), 다이어트 식품(4.50), 약물요법(5.00)으로 나타났고, 정상체중군은 운동요법(4.10), 식이요법(3.82), 다이어트 식품(3.08), 약물요법(2.88)

로 나타났다. 과체중군은 운동요법(4.13), 식이요법(3.64), 다이어트 식품(3.21), 약물요법(3.21)로 나타났고, 비만군은 운동요법(3.89), 식이요법(3.72), 다이어트 식품(3.22), 약물요법(3.72)로 나타났다. 저체중군에서 다이어트 방법별 만족도가 모두 높게 나타났고, 통계적으로 유의적 차이는 없었다.

김빛나와 심기현(2017)에서는 운동요법의 경우 여성 128명(92.8%)로 남성보다 여성의 경험 비율이 높았으나, 본 연구에서는 남성 93명(95.9%)과 여성 139명(95.9%) 같은 비율로 나타났다. 식이요법 여성 127명(92.0%), 약물요법 여성 35명(25.5%)로 남성보다 여성의 경험 비율이 높아 본 연구와 비슷한 결과를 보였다. 운동요법(3.97), 식이요법(3.73), 약물요법(3.33)로 여성보다 남성의 만족도가 높았고, 본 연구에서는 운동요법(4.17), 식이요법(3.88), 약물요법(2.75)로 운동요법과 식이요법의 경우 남성의 만족도가 높아 비슷한 결과를 나타냈으나, 약물요법에서는 여성의 만족도가 높아 다른 결과가 나타났다[25].

Table 10. 조사대상자의 다이어트 방법별 경험

		N(%)							
구분		운동요법		식이요법		다이어트 식품		약물요법	
		유	무	유	무	유	무	유	무
식생활 라이프 스타일	식생활고관심 (n=123)	120(97.6)	3(2.4)	115(93.5)	8(6.5)	83(67.5)	40(32.5)	31(25.2)	92(74.8)
	식생활저관심 (n=119)	112(94.1)	7(5.9)	97(81.5)	22(18.5)	69(58.0)	50(42.0)	19(16.0)	100(84.0)
	<i>p</i> -value	0.15		0.00		0.08		0.05	
성별	남성(n=97)	93(95.9)	4(4.1)	77(79.4)	20(20.6)	64(66.0)	33(34.0)	8(8.2)	89(91.8)
	여성(n=145)	139(95.9)	6(4.1)	135(93.1)	10(6.9)	88(60.7)	57(39.3)	42(29.0)	103(71.0)
	<i>p</i> -value	0.99		0.00		0.40		0.00	
연령	20대(n=162)	155(95.7)	7(4.3)	151(93.2)	11(6.8)	101(62.3)	61(37.7)	33(20.4)	129(79.6)
	30대(n=80)	77(96.3)	3(3.8)	61(76.3)	19(23.8)	51(63.8)	29(36.3)	17(21.3)	63(78.8)
	<i>p</i> -value	0.83		0.00		0.83		0.87	
체질량 지수군	저체중군 (n=4)	4(100.0)	0(0.0)	4(100.0)	0(0.0)	2(50.0)	2(50.0)	1(25.0)	3(75.0)
	정상체중군 (n=101)	96(95.0)	5(5.0)	88(87.1)	13(12.9)	59(58.4)	42(41.6)	16(15.8)	85(84.2)
	과체중군 (n=48)	47(97.9)	1(2.1)	45(93.8)	3(6.2)	33(68.8)	15(31.2)	14(29.2)	34(70.8)
	비만군 (n=88)	85(96.6)	3(3.4)	74(84.1)	14(15.9)	58(65.9)	30(34.1)	18(20.5)	70(79.5)
	<i>p</i> -value	0.81		0.35		0.53		0.30	

Table 11. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 다이어트 운동요법에 대한 만족도

구분	Mean ± SD		p-value
	식생활 라이프스타일		
	식생활고관심 (n=120)	식생활저관심 (n=112)	
운동요법	4.06 ± 0.83	4.01 ± 0.80	0.20

Table 12. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 식이요법에 대한 만족도

구분	Mean ± SD		p-value
	식생활 라이프스타일		
	식생활고관심 (n=115)	식생활저관심 (n=97)	
식이요법	3.83 ± 0.95	3.67 ± 1.03	0.26

Table 13. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 다이어트 식품에 대한 만족도

구분	Mean ± SD		p-value
	식생활 라이프스타일		
	식생활고관심 (n=83)	식생활저관심 (n=69)	
다이어트 식품	3.36 ± 0.98	2.97 ± 0.95	0.12

Table 14. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 약물요법에 대한 만족도

구분	Mean ± SD		p-value
	식생활 라이프스타일		
	식생활고관심 (n=31)	식생활저관심 (n=19)	
약물요법	2.87 ± 1.28	3.11 ± 1.20	0.78

Table 15. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 운동요법에 대한 만족도

구분	성별		<i>p</i> -value	연령대		<i>p</i> -value	체질량지수 군				<i>p</i> -value
	남성 (n=93)	여성 (n=139)		20대 (n=155)	30대 (n=77)		저체중군 (n=4)	정상체중군 (n=96)	과체중군 (n=47)	비만군 (n=85)	
	Mean ± SD										
운동요법	4.17 ± 0.73	3.94 ± 0.86	0.67	4.05 ± 0.84	4.00 ± 0.76	0.25	4.25 ± 0.50	4.10 ± 0.83	4.13 ± 0.82	3.89 ± 0.80	0.25

Table 16. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 식이요법에 대한 만족도

구분	성별		<i>p</i> -value	연령대		<i>p</i> -value	체질량지수 군				<i>p</i> -value
	남성 (n=77)	여성 (n=135)		20대 (n=151)	30대 (n=61)		저체중군 (n=4)	정상체중군 (n=88)	과체중군 (n=45)	비만군 (n=74)	
	Mean ± SD										
식이요법	3.88 ± 0.96	3.69 ± 1.00	0.29	3.79 ± 0.96	3.69 ± 1.06	0.56	4.50 ± 0.58	3.82 ± 0.89	3.64 ± 1.05	3.72 ± 1.08	0.35

Table 17. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 다이어트 식품에 대한 만족도

구분	성별		<i>p</i> -value	연령대		<i>p</i> -value	체질량지수 군				<i>p</i> -value
	남성 (n=64)	여성 (n=88)		20대 (n=101)	30대 (n=51)		저체중군 (n=2)	정상체중군 (n=59)	과체중군 (n=33)	비만군 (n=58)	
	Mean ± SD										
다이어트 식품	3.38 ± 1.05	3.05 ± 0.92	0.01	3.17 ± 1.03	3.22 ± 0.90	0.20	4.50 ± 0.71	3.08 ± 0.90	3.21 ± 1.08	3.22 ± 1.01	0.23

Table 18. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 약물요법에 대한 만족도

구분	성별		<i>p</i> -value	연령대		<i>p</i> -value	체질량지수 군				<i>p</i> -value
	남성 (n=8)	여성 (n=42)		20대 (n=33)	30대 (n=17)		저체중군 (n=1)	정상체중군 (n=16)	과체중군 (n=14)	비만군 (n=18)	
	Mean ± SD										
약물요법	2.75 ± 1.16	3.00 ± 1.27	0.53	2.88 ± 1.22	3.12 ± 1.32	0.62	5.00 ± 0.00	2.88 ± 1.41	3.21 ± 0.97	2.83 ± 1.20	0.31

#### 4. 식습관 및 식행동

##### 1) 조사대상자의 식습관

조사대상자의 식습관을 분석한 결과는 [Table 23] 과 같다. 식습관 10문항 중 ‘기름에 튀기거나 기름진 음식을 주 3회이상 먹는다’ 가 3.38로 점수가 가장 높았고, ‘매끼 영양소의 비율을 적절하게 조절하여 먹는다’ 가 2.52로 점수가 가장 낮았다. 조사대상자의 대부분의 문항에서 점수가 양호한 편이었으나 규칙적인 식사와 저염, 적절한 영양소 비율, 과일 주3회 이상 섭취 문항에서 점수가 상대적으로 낮았다. 식습관 합계 점수는 총 50점 만점 중 30.16점으로 나타나 식습관 평가는 ‘보통’ 으로 나타났다.

조사대상자의 성별 및 연령대와 체질량지수 군에 따른 식습관을 분석한 결과는 [Table 24]와 같다. 조사대상자의 성별에 따른 식습관의 결과, 식습관 합계가 남성은 30.28, 여성은 30.05로 남성이 식습관 평균점수가 약간 높았고, 우유 및 유제품 섭취 항목에서 연령에 따른 유의적 차이가 있었다( $p<0.05$ ). 조사대상자의 연령대에 따른 식습관의 결과, 식습관 합계가 20대는 30.82, 30대는 28.93으로 20대가 점수가 약간 높으나 연령대 간에 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 체질량지수에 따른 식습관의 결과, 식습관 합계가 저체중군 29.40, 정상체중군 30.23, 과체중군 30.70, 비만군 29.76으로 나타났고, 규칙적인 식사 항목에서 체질량 지수에 따라 유의적 차이가 있었다( $p<0.05$ ).

이순희와 이승림(2015)에서는 조사대상자의 식습관 합계가 남성의 경우 56.4, 여성은 53.7로 남성의 합계가 높게 나타났고, 본 연구에서도 남성은 30.28, 여성은 30.05로 나타나 남성의 합계가 높아 비슷한 결과가 나타났다[35].

Table 19. 조사대상자의 식습관

(N=300)

항목	Mean ± SD
Q1. 식사를 항상 규칙적으로 한다.	2.85 ± 1.00
Q2. 매끼 식사량은 적당하다	3.15 ± 0.93
Q3. 음식을 골고루 먹는 편이다.	3.33 ± 1.02
Q4. 음식을 싱겁게 먹는 편이다.	2.62 ± 1.03
Q5. 매끼 영양소의 비율을 적절하게 조절하여 먹는다.	2.52 ± 1.00
Q6. 기름에 튀기거나 기름진 음식을 주 3회 이상 먹는다.	3.38 ± 0.97
Q7. 가공식품이나 인스턴트 음식을 주 3회 이상 먹는다.	3.33 ± 0.98
Q8. 과일을 주 3회 이상 먹는다.	2.82 ± 1.14
Q9. 채소류를 매 끼니마다 섭취한다.	3.12 ± 1.05
Q10. 우유나 유제품을 주 3회 이상 섭취한다.	3.04 ± 1.14
합계 (50점 만점)	30.16 ± 10.27

점수 기준: 매우 그렇다(5점), 그렇다(4점), 보통이다(3점), 아니다(2점), 전혀 아니다(1점)

평가: 22점 이하 '매우 불량', 23-28점 '불량', 29-35점 '보통' 36-42점 '양호', 43-50점 '매우 양호'



Table 20. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 식습관

식습관 항목	Mean ± SD										
	성별		p-value	연령대		p-value	체질량지수 군				p-value
	남성 (n=138)	여성 (n=162)		20대 (n=195)	30대 (n=105)		저체중군 (n=5)	정상체중군 (n=133)	과체중군 (n=64)	비만군 (n=97)	
Q1.규칙적인 식사	2.93±1.02	2.78±0.93	0.85	2.96±0.97	2.65±1.03	0.37	2.00±0.71 <sup>a</sup>	2.85±0.99 <sup>ab</sup>	3.13±1.00 <sup>a</sup>	2.71±0.99 <sup>ab</sup>	0.01
Q2.적절한 식사량	3.17±0.97	3.13±0.90	0.55	3.26±0.88	2.95±0.98	0.78	2.80±1.30	3.26±0.87	3.22±0.97	2.99±0.93	0.11
Q3.식품배합 고려	3.39±0.97	3.27±1.06	0.18	3.38±1.03	3.23±1.01	0.73	3.20±1.48	3.30±0.96	3.36±0.98	3.34±1.12	0.91
Q4.식품나트륨함량 고려	2.44±0.96	2.77±1.07	0.22	2.67±1.04	2.53±1.01	0.82	2.60±1.52	2.69±1.05	2.63±1.05	2.54±0.97	0.73
Q5.적절한 영양소비율	2.48±1.01	2.55±1.00	0.86	2.62±0.99	2.33±1.01	0.82	2.80±1.30	2.56±1.00	2.67±0.91	2.34±1.04	0.16
Q6.기름조리 음식섭취	3.49±0.96	3.28±0.97	0.87	3.43±0.97	3.29±0.97	0.92	3.20±0.84	3.34±0.95	2.65±1.03	3.40±1.06	0.90
Q7.가공식품 음식섭취	3.41±0.97	3.27±0.99	0.55	3.35±1.01	3.30±0.94	0.23	3.20±0.84	3.32±0.97	3.27±0.98	3.39±1.03	0.86
Q8.과일 섭취	2.83±1.13	2.81±1.16	0.30	2.83±1.14	2.81±1.14	0.43	3.20±1.30	2.82±1.13	2.75±1.11	2.86±1.18	0.83
Q9.채소류 섭취	3.08±1.03	3.15±1.06	0.86	3.22±1.03	2.94±1.05	0.62	3.20±0.84	3.09±1.09	3.28±0.90	3.04±1.09	0.53
Q10.우유 및 유제품 섭취	3.06±1.07 <sup>b</sup>	3.03±1.20 <sup>a</sup>	0.03	3.12±1.17	2.90±1.08	0.09	3.20±1.30	3.00±1.16	2.98±1.12	3.15±1.11	0.71
합계	30.28±10.08	30.05±10.39	0.53	30.82±10.23	28.93±10.23	0.58	29.40±11.43	30.23±10.18	30.70±1.24	29.76±10.51	0.58

## 2) 조사대상자의 식행동

조사대상자의 식행동을 분석한 결과는 [Table 25]와 같다. 식행동의 항목으로는 식사 소요시간, 간식 횟수, 외식 횟수, 야식 횟수, 음주 횟수를 조사하였다. ‘식사 소요시간’은 10~20분 미만인 152명(50.7%)로 비율이 가장 높아 식사 속도가 빠른 편이며, ‘간식 횟수’는 주 5회 이상 섭취가 107명(35.7%)로 가장 높았으며, ‘외식 횟수’, ‘음주 횟수’ 모두 주 2회 이하 섭취가 가장 높았다.

조사대상자의 성별 및 연령대와 체질량지수군에 따른 식행동을 분석한 결과는 [Table 26]와 같다. 조사대상자의 성별에 따른 식행동 결과, ‘식사 소요시간’에서 남성은 81명(58.7%), 여성 71명(43.8%)로 모두 10~20분이 가장 높은 비율로 나타났고, 남성과 여성의 식사 소요시간은 통계적으로 유의적 차이가 있었다( $p < 0.01$ ). ‘야식 횟수’에서 남성은 99명(71.7%), 여성 140명(86.4%)로 모두 주 2회 이하가 가장 높게 나타나 성별에 따른 통계적으로 유의적 차이가 있었다( $p < 0.05$ ). ‘간식 횟수’에서는 남성은 주 3~4회 섭취가 51명(37.0%) 가장 높았고 여성은 주 5회 이상 섭취가 67명(41.4%)로 높게 나타났다. ‘외식 횟수’, ‘음주 횟수’의 경우 남성과 여성이 비슷한 결과 값이 나와 큰 차이가 없었다.

조사대상자의 연령대에 따른 식행동의 결과, ‘식사 소요시간’에서 20대 97명(49.7%), 30대 55명(52.3%) 모든 연령대에서 10~20분 미만 높게 나타나 통계적으로 유의적 차이가 있었다( $p < 0.01$ ). ‘간식 횟수’에서는 20대가 주 2회 이하 66명(33.9%)로 높게 나타났고, 30대가 주 5회 이상 43명(41.0%)로 높게 나타났지만 유의한 차이는 없었다. ‘야식 횟수’에서 20대는 163명(83.6%), 여성 75명(72.1%)로 모두 주 2회 이하가 가장 높게 나타나 연령에 따른 통계적으로 유의적 차이가 있었다( $p < 0.05$ ). ‘외식 횟수’, ‘음주 횟수’의 경우 20대와 30대가 비슷한 결과 값이 나와 큰 차이가 없었다.

조사대상자의 체질량지수에 따른 식행동 결과, ‘식사 소요시간’에서 저체중군 3명

(60.0%)은 20분 이상이 높았고, 정상체중군 66명(49.6%), 과체중군 34명(53.1%), 비만군 50명(50.5%)에서는 10~20분이 가장 높게 나타났다. ‘간식횟수’에서는 저체중군 3명(60%), 비만군 34명(35.0%)으로 나타났으며, 통계적으로 유의적 차이는 없었다.

Table 21. 조사대상자의 식행동

(N=300)			
항목		빈도(명)	백분율(%)
식사 소요시간	10분 미만	40	13.3
	10-20분 미만	152	50.7
	20분 이상	108	36.0
간식 횟수	주 5회 이상	107	35.7
	주 3~4회	93	31.0
	주 2회 이하	100	33.3
외식(배달음식 포함) 횟수	주 5회 이상	31	10.3
	주 3~4회	92	30.7
	주 2회 이하	177	59.0
야식 횟수	주 5회 이상	20	6.7
	주 3~4회	41	13.7
	주 2회 이하	239	79.7
음주 횟수	주 5회 이상	11	3.7
	주 3~4회	35	11.7
	주 2회 이하	254	84.7
전체		300	100

Table 22. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 식행동

		N(%)										
식행동		성별		p-value	연령대		p-value	체질량지수 군				p-value
		남성 (n=138)	여성 (n=162)		20대 (n=195)	30대 (n=105)		저체중군 (n=5)	정상체중군 (n=133)	과체중군 (n=64)	비만군 (n=99)	
식사 소요 시간	10분 미만	23(16.7)	17(10.5)	0.00	18(9.3)	22(21.0)	0.00	0(0.0)	13(9.8)	10(15.6)	16(16.2)	0.66
	10~20분	81(58.7)	71(43.8)		97(49.7)	55(52.3)		2(40.0)	66(49.6)	34(53.1)	50(50.5)	
	20분 이상	34(24.6)	74(45.7)		80(41.0)	28(26.7)		3(60.0)	54(40.6)	20(31.3)	33(33.3)	
간식 횟수	주 5회 이상	40(29.0)	67(41.4)	0.09	64(32.8)	43(41.0)	0.51	2(40.0)	54(40.6)	19(29.7)	32(33.0)	0.47
	주 3~4회	51(37.0)	42(25.9)		65(33.3)	28(26.7)		3(60.0)	34(25.6)	22(34.4)	34(35.0)	
	주 2회 이하	47(34.0)	53(32.7)		66(33.9)	34(32.3)		0(0.0)	45(33.8)	23(35.9)	31(32.0)	
외식(배 달음식 포 함) 횟수	주 5회 이상	17(12.3)	14(8.6)	0.83	20(10.3)	11(10.5)	0.19	1(20.0)	14(10.5)	3(4.6)	12(12.4)	0.650
	주 3~4회	43(30.2)	49(30.2)		63(32.3)	29(27.6)		2(40.0)	43(32.3)	17(26.6)	30(30.9)	
	주 2회 이하	78(56.5)	99(61.2)		112(57.4)	65(61.9)		2(40.0)	76(57.2)	44(68.8)	55(56.7)	
야식 횟수	주 5회 이상	15(10.9)	5(3.1)	0.01	9(4.6)	11(10.6)	0.03	0(0.0)	6(4.5)	5(7.8)	8(8.2)	0.64
	주 3~4회	24(17.4)	17(10.5)		23(11.8)	18(17.3)		1(20.0)	14(10.5)	11(17.2)	15(15.5)	
	주 2회 이하	99(71.7)	140(86.4)		163(83.6)	75(72.1)		4(60.0)	113(85.0)	48(75.0)	74(76.3)	
음주 횟수	주 5회 이상	8(5.8)	3(1.9)	0.12	5(2.6)	6(5.7)	0.34	0(0.0)	2(1.5)	3(4.7)	6(6.2)	0.12
	주 3~4회	20(14.5)	20(9.3)		19(9.7)	16(15.2)		0(0.0)	15(11.3)	6(9.4)	13(13.4)	
	주 2회 이하	110(79.7)	144(88.9)		171(87.7)	83(79.0)		5(100.0)	116	55(87.2)	78(80.4)	

## 5. 체중조절용 조제식품 구매 실태

### 1) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구매 경험

조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 경험을 분석한 결과는 [Table 23]과 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 유형에 따라서 식생활 고관심 집단의 99명(68.8%), 식생활 저관심 집단 93명(59.6%)가 체중조절용 조제식품 구매를 경험하였다고 응답하였다.

조사대상자의 성별에 따라 보면 남성 70명(50.7%), 여성 122명(75.3%)가 구매경험이 있는 것으로 나타났다. 남성과 여성 모두 체중조절용 조제식품 구매자가 더 많은 것으로 나타났다으며, 남성보다 여성이 구매경험이 더 많은 것으로 나타났다( $p<0.01$ ). 조사대상자의 연령에 따라 보면 20대 140명(71.8%)와 30대 52명(49.5%)가 구매경험이 있는 것으로 나타났고, 30대보다 20대가 구매경험이 더 많은 것으로 나타났고, 30대의 경우 체중조절용 조제식품 미구매가 더 많은 것으로 나타났다( $p<0.01$ ).

조사대상자의 체질량지수에 체중조절용 조제식품에 구매 경험에 대한 결과를 보면, 저체중군 4명(80.0%)가 구매경험이 있다고 응답하여 가장 높은 빈도를 나타냈다. 그 다음으로 과체중군 83명(68.8%), 정상체중군 44명(62.4%), 비만군 60명(61.9%)가 구매경험이 있다고 응답하여 비만군이 가장 구매경험이 적은 것으로 나타났다.

이효진(2011)에서는 체중조절용 조제식품의 구매 경험에 대한 항목이 성별에 있어 여성(71.4%)이 남성(28.6%)에 비해 체중조절용 조제식품을 많이 섭취하고 있었고, 과체중군과 비만군에 속한 그룹에서 체중조절용 조제식품의 섭취가 낮아 본 연구의 결과와 유사하였다[29]. 성가영와 배문경(2022)에서 체중조절용 조제식품을 섭취한 경험 여부에 대해 정상체중군(56.2%), 과체중(62.4%), 비만군(65.0%)이 나와 체질량지수군 중 비만군의 체중조절용 조제식품 구매 경험이 높은 수치로 나와 본 연구와 다른 결과로 나왔다[46].

Table 23. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제식품 섭취 경험 여부

		N(%)			
구분		유	무	합계	p-value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=144)	99(68.8)	45(31.3)	144(100.0)	0.06
	식생활 저관심 (n=156)	93(59.6)	63(40.4)	156(100.0)	
성별	남성 (n=138)	70(50.7)	68(49.3)	138(100.0)	0.00
	여성 (n=162)	122(75.3)	40(24.7)	162(100.0)	
연령	20대 (n=195)	140(71.8)	55(28.2)	195(100.0)	0.00
	30대 (n=105)	52(49.5)	53(50.5)	105(100.0)	
체질량 지수군	저체중군 (n=5)	4(80.0)	1(20.0)	5(100.0)	0.68
	정상체중군 (n=133)	83(62.4)	50(37.6)	133(100.0)	
	과체중군 (n=64)	44(68.8)	20(31.2)	64(100.0)	
	비만군 (n=97)	60(61.9)	37(38.1)	97(100.0)	

## 2) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 이유

조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 이유를 분석한 결과는 [Table 24]와 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 유형에 따라서 체중조절용 조제식품을 섭취하는 이유는 식생활 고관심 집단 30명(30.3%), 식생활 저관심 집단 37명(39.8%)가 체중감소를 위해 섭취한다가 가장 높게 나타났다.

조사대상자의 성별에 따라 보면 남성 35명(50.0%)가 운동보조식품으로 섭취한다가 가장 높았고, 여성 51명(41.8%)은 체중감소를 위해 섭취한다가 가장 높게 나타났으며, 통계적으로 유의적인 차이가 있었다( $p < 0.01$ ). 조사대상자의 연령에 따른 체중조절용 조제식품 섭취 이유를 살펴보면 20대의 55명(39.3%)가 체중감소를 위해 섭취한다가 높았고, 30대의 21명(40.4%)가 운동보조식품으로 섭취한다가 높게 나타났으며, 통계적으로 유의적 차이가 있었다( $p < 0.01$ ).

조사대상자의 체질량지수에 체중조절용 조제식품에 구매 경험에 대한 결과를 보면, 저체중군 2명(50.0%)이 간식대용으로 섭취한다가 가장 높았고, 정상체중군 29명(34.9%), 과체중군 14명(31.8%), 비만군 22명(36.7%) 모두 체중감소를 위해 섭취한다가 높게 나타났다.

조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취하지 않는 이유를 분석한 결과는 [Table 25]와 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 유형에 따른 체중조절용 조제식품을 섭취하지 않는 이유는 식생활고관심집단 29명(64.4%), 식생활 저관심 집단 49명(77.8%) 모든 집단에서 ‘체중조절용 조제식품에 대한 필요성을 느끼지 못해서’ 체중조절용 조제식품을 섭취하지 않는다는 응답하였다.

조사대상자의 성별에 따른 체중조절용 조제식품을 섭취하지 않는 이유를 살펴보면 남성 49명(72.1%), 여성 29명(72.5%)가 ‘체중조절용 조제식품에 대한 필요성을 느끼지 못해서’ 체중조절용 조제식품을 섭취하지 않는다고 응답하였다. 조사대상자의 연령에 따른 체중

조절용 조제식품을 섭취하지 않는 이유는 20대의 42명(76.4%), 30대의 36명(67.9%)가 ‘체중조절용 조제식품에 대한 필요성을 느끼지 못해서’ 체중조절용 조제식품을 섭취하지 않는다고 응답하였다.

조사대상자의 체질량지수에 체중조절용 조제식품을 섭취하지 않는 이유의 분석 결과는, 저체중군 1명(100%), 정상체중군 38명(76.0%), 과체중군 17명(85.0%), 비만군 22명(59.5%) 모두 ‘체중조절용 조제식품에 대한 필요성을 느끼지 못해서’ 체중조절용 조제식품을 섭취하지 않는다고 응답하였다. 즉, 조사대상자의 식생활 라이프스타일, 성별, 연령, 체질량 지수에서 모두 ‘체중조절용 조제식품에 대한 필요성을 느끼지 못해서’ 라는 공통적인 결과가 나왔다.

원혜숙(2012)에서 체중조절용 조제식품을 섭취하지 않는 이유로 ‘가격이 비싸서’, ‘체중감량에 도움이 안 되어서’ 순으로 나타났고, 본 연구에서는 가격과 효과에 대한 부분에서는 높은 비율을 차지 하지 않았고, 체중조절용 조제식품의 필요성에 대한 항목이 높게 나와 본 연구와는 다른 결과가 나왔다[41].



Table 24. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 이유

구분		체중감소	체중증가	운동보조식품	식사대용	간식대용	<i>p</i> -value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=99)	30(30.3)	2(2.0)	24(24.2)	28(28.3)	15(15.2)	0.27
	식생활 저관심 (n=93)	37(39.8)	0(0.0)	19(20.4)	19(20.4)	18(19.4)	
성별	남성 (n=70)	16(22.9)	0(0.0)	35(50.0)	9(12.9)	10(14.2)	0.00
	여성 (n=122)	51(41.8)	2(1.6)	8(6.6)	38(31.1)	23(18.9)	
연령	20대 (n=162)	55(39.3)	2(1.4)	22(15.7)	35(25.0)	26(18.6)	0.01
	30대 (n=80)	12(23.1)	0(0.0)	21(40.4)	12(23.1)	7(13.5)	
체질량 지수군	저체중군 (n=4)	1(25.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(25.0)	2(50.0)	0.66
	정상체중군 (n=101)	29(34.9)	1(1.2)	17(20.5)	18(21.7)	18(21.7)	
	과체중군 (n=48)	14(31.8)	1(2.3)	13(29.5)	10(22.7)	6(13.6)	
	비만군 (n=88)	22(36.7)	0(0.0)	13(21.7)	18(30.0)	7(11.7)	

Table 25. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 하지 않는 이유

구분		체중조절용 조제식품이 있는지 몰라서	구입처를 몰라서	체중조절용 조제식품에 대한 필요성을 느끼지 못해서	가격이 부담스러워서	판매처를 신뢰할 수 없어서	체중조절용 조제식품이 체중감소 효과를 불신해서	N(%)	p-value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=45)	5(11.1)	1(2.2)	29(64.4)	2(4.4)	0(0.0)	8(17.8)	0.12	
	식생활 저관심 (n=63)	0(0.0)	2(3.2)	49(77.8)	2(3.2)	1(1.6)	9(14.3)		
성별	남성 (n=68)	4(5.9)	2(2.9)	49(72.1)	2(2.9)	1(1.5)	10(14.7)	0.90	
	여성 (n=40)	1(2.5)	1(2.5)	29(72.5)	2(5.0)	0(0.0)	7(17.5)		
연령	20대 (n=55)	4(7.3)	1(1.8)	42(76.4)	2(3.6)	0(0.0)	6(10.9)	0.41	
	30대 (n=53)	1(1.9)	2(3.8)	36(67.9)	2(3.8)	1(1.9)	11(20.8)		
체질량 지수군	저체중군 (n=1)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0.91	
	정상체중군 (n=50)	2(4.0)	2(4.0)	38(76.0)	2(4.0)	0(0.0)	6(12.0)		
	과체중군 (n=20)	1(5.0)	0(0.0)	17(85.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(10.0)		
	비만군 (n=37)	2(5.4)	1(2.7)	22(59.5)	2(5.4)	1(2.7)	9(24.3)		

### 3) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입처

조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입처를 분석한 결과는 [Table 26]와 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 유형에 따른 체중조절용 조제식품 구입처는 식생활 고관심 집단 67명(67.7%) 온라인, 27명(27.3%) 편의점, 5명(5.1%) 대형마트 순으로 나타났다. 식생활 저관심 집단의 경우 65명(69.9%) 온라인, 23명(24.7%) 편의점, 5명(5.4%) 대형마트 순으로 나타났고, 모든 집단에서 체중조절용 조제식품의 구입처는 온라인 구입처가 가장 높게 나타났다. 조사대상자의 성별에 따라 체중조절용 조제식품 구입처를 보면 남성의 경우 온라인 52명(74.3%), 편의점 12명(17.1%), 대형마트 6명(8.6%) 순으로 나타났고, 여성의 경우 온라인 80명(65.6%), 편의점 38명(31.1%), 대형마트 4명(3.3%) 순으로 나타났다. 조사대상자의 연령에 따른 체중조절용 조제식품 구입처를 살펴보면 20대의 경우 온라인 93명(66.4%), 편의점 39명(27.9%), 대형마트 8명(5.7%) 순으로 나타났고, 30대의 경우 온라인 39명(75.0%), 편의점 11명(21.2%), 대형마트 2명(3.8%) 순으로 나타났다.

조사대상자의 체질량지수에 체중조절용 구입처에 대한 결과를 보면, 저체중군의 경우 온라인과 편의점 각각 2명(50.0%) 순으로 나타났고, 정상체중군은 온라인 58명(69.9%), 편의점 22명(26.5%), 대형마트 3명(3.6%) 순으로 나타났다. 과체중군은 온라인 25명(56.8%), 편의점 16명(36.4%), 대형마트 3명(6.8%) 순으로 나타났고, 비만군은 온라인 47명(78.3%), 편의점 9명(15.0%), 대형마트 4명(6.7%) 순으로 나타나 모든 체질량지수에서 온라인을 통한 구입처가 가장 높게 나타났다. 즉, 이조사대상자의 식생활 라이프스타일, 성별, 연령, 체질량지수에서 모두 온라인구입처가 높은 결과가 나왔다.

Table 26. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입처

		N(%)			
	구분	편의점	대형마트	온라인	p-value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=99)	27(27.3)	5(5.1)	67(67.7)	0.92
	식생활 저관심 (n=93)	23(24.7)	5(5.4)	65(69.9)	
성별	남성 (n=70)	12(17.1)	6(8.6)	52(74.3)	0.04
	여성 (n=122)	38(31.1)	4(3.3)	80(65.6)	
연령	20대 (n=162)	39(27.9)	8(5.7)	93(66.4)	0.52
	30대 (n=80)	11(21.2)	2(3.8)	39(75.0)	
체질량 지수군	저체중군 (n=4)	2(50.0)	0(0.0)	2(50.0)	0.20
	정상체중군 (n=101)	22(26.5)	3(3.6)	58(69.9)	
	과체중군 (n=48)	16(36.4)	3(6.8)	25(56.8)	
	비만군 (n=88)	9(15.0)	4(6.7)	47(78.3)	

#### 4) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입 횟수

조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입횟수를 분석한 결과는 [Table 27]와 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 유형에 따른 체중조절용 조제식품 구입 횟수는 식생활 고관심 집단은 24명 (50.5%) 주1~3회, 식생활 저관심 집단은 46명 (46.4%) 월 1~3회가 가장 높은 비율을 차지하였다.

조사대상자의 성별에 따른 체중조절용 조제식품 구입 횟수는 보면 남성은 28명 (40.0%)에서 주 1~3회, 여성은 60명 (49.2%)에서 월 1~3회가 가장 높은 비율을 차지하였고, 통계적으로 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 조사대상자의 연령에 따른 체중조절용 조제식품 구입 횟수는 보면 20대는 140명 (45.7%)이 주1~3회, 30대는 23명 (44.2%)에서 월 1~3회가 가장 높게 나타났다.

조사대상자의 체질량지수에 따른 체중조절용 조제식품 구입횟수에 대한 결과를 보면, 저체중군 2명 (50.0%)가 각각 월1~3회, 주1~3회가 가장 높은 비율로 나타났고, 정상체중군 44명 (53.0%) 월1~3회가 가장 높은 비율을 차지하였다. 과체중군 21명 (47.7%), 비만군 29명 (48.3%) 주1~3회가 가장 높은 비율로 나타났고, 통계적으로 유의적 차이는 없었다.

Table 27. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입 횟수

		N(%)			
구분		월1~3회	주1~3회	매일	p-value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=99)	40(40.4)	50(50.5)	9(9.1)	0.09
	식생활 저관심 (n=93)	46(49.5)	33(35.5)	14(15.1)	
성별	남성 (n=70)	26(37.1)	28(40.0)	16(22.9)	0.00
	여성 (n=122)	60(49.2)	55(45.1)	7(5.7)	
연령	20대 (n=162)	63(45.0)	64(45.7)	13(9.3)	0.14
	30대 (n=80)	23(44.2)	19(36.5)	10(19.2)	
체질량 지수군	저체중군 (n=4)	2(50.0)	2(50.0)	0(0.0)	0.56
	정상체중군 (n=101)	44(53.0)	30(36.1)	9(10.8)	
	과체중군 (n=48)	18(40.9)	21(47.7)	5(11.4)	
	비만군 (n=88)	22(36.7)	29(48.3)	9(15.0)	

## 9. 영양지식

### 1) 조사대상자의 영양지식

조사대상자의 영양지식 문항 정답률은 [Table 28]와 같으며, 영양지식은 총 10점 만점으로 조사대상자의 영양지식 평균 점수는 8.46점으로 나타났다. 이 평균 점수를 기준으로 8점 이상은 영양지식 수준이 높은 집단(241명)으로 분류하였고, 7점 이하의 영양지식 수준이 낮은 집단(59명)으로 분류하여 조사대상자의 영양지식 수준에 따른 일반사항, 식생활 라이프스타일, 체지방지수를 분석하였다.

조사대상자의 영양지식 수준을 평가하기 위한 10개의 문항 중 가장 높은 정답률을 보인 문항은 '균형 잡힌 체형을 위해 근육을 증가시키려면 단백질을 섭취해야 한다.' 96.0%, '쌀밥보다 잡곡밥을 먹는 것이 체중감소에 더 좋다.' 94.3%, '무설탕, 무가당이라고 표시된 음료는 열량이 없다.' 90.3% 이었고, 가장 낮은 정답률을 보인 문항은 '일주일에 약 0.5kg의 체중을 감소시키는 것이 가장 이상적이다.' 71.0%로 나타났다.

본 연구의 조사대상자의 영양지식 평균점수는 10점 만점에 평균 점수 8.46점이었고, 김기남 외(2012)에서는 조사대상자의 영양지식 평균점수는 12점 만점에 평균점수 9.1점이었다. 본 연구와 영양지식 문항이 같지는 않지만 영양지식 점수가 더 높게 나타났다[47].

Table 28. 조사대상자의 체중조절 관련 영양지식

(N=300)

	문항	정답률 (%)
Q1	일주일에 약 0.5kg의 체중을 감소시키는 것이 가장 이상적이다.	71.0
Q2	1kg의 지방과 근육의 크기는 같다.	89.7
Q3	체중감소와 근육을 증가시키는데 탄수화물은 불필요한 영양소이다.	88.7
Q4	단백질이 탄수화물보다 더 많은 열량을 낸다.	81.0
Q5	균형잡힌 체형을 위해 근육을 증가시키려면 단백질을 섭취해야 한다.	96.0
Q6	체중조절을 위해서는 무조건 칼로리를 적게 섭취해야 한다.	84.3
Q7	쌀밥보다 잡곡밥을 먹는 것이 체중감소에 더 좋다.	94.3
Q8	무설탕, 무가당이라고 표시된 음료는 열량이 없다.	90.3
Q9	지용성 비타민은 열량을 발생하므로 다이어트 시 섭취를 줄여야 한다.	74.7
Q10	비타민이나 무기질은 우리 몸에 열량을 공급하므로 다량 섭취 시 체중이 증가한다.	75.7
	영양지식 평균 점수 <sup>1)</sup>	8.46±1.51 <sup>2)</sup>

1) 영양지식 문항의 점수기준: 10점 만점(정답 1점/문항, 오답 0점/문항)

2) Mean±SD



## 2) 조사대상자의 식생활 라이프스타일, 체질량지수에 따른 영양지식

조사대상자의 식생활 라이프스타일, 체질량 지수에 따른 영양지식은 [Table 29]과 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일과 체질량지수에 따른 영양지식 수준에서 문항별로 차지하는 비율이 유사하여 영양지식 수준별 유의적인 차이를 보이지 않았다. 식생활 라이프스타일 유형에 따라서 식생활 고관심 집단 116명(80.6%), 식생활 저관심 집단 125명(80.1%) 영양지식이 10점 만점에 8점 이상을 나타냈다. 체지량지수에 따라서 저체중군 5명(100.0%), 정상체중군 104명(78.2%), 과체중군 55명(85.9%), 비만군 76명(78.4%)은 영양지식이 10점 만점에 8점 이상을 나타냈다.

Table 29. 조사대상자의 식생활 라이프스타일 및 체량지수에 따른 영양지식

구분		영양지식(10점 만점)		N (%)	p-value
		높음 (8점 이상)	낮음 (7점 이하)		
식생활 라이프 스타일	식생활고관심 (n=144)	116(80.6)	28(19.4)	0.52	
	식생활저관심 (n=156)	125(80.1)	31(19.9)		
체질량 지수	저체중군 (n=5)	5(100.0)	0(0.0)	0.37	
	정상체중군 (n=133)	104(78.2)	29(21.8)		
	과체중군 (n=64)	55(85.9)	9(14.1)		
	비만군 (n=97)	76(78.4)	21(21.6)		

## 7. 체중조절용 조제식품 선택 시 고려사항에 대한 중요도와 만족도

체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도와 만족도에 대한 결과는 [Table 30] 과 같다. 체중조절용 조제식품 선택속성 10가지 모든 항목에서 중요도와 만족도 사이에 유의적 차이가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.01$ ). 체중조절용 조제식품의 중요도 평균점수는 5점 만점 척도로 3.80이고, 만족도 평균점수는 3.58로 나타났다.

체중조절용 조제식품 구매 시 중요하게 생각하는 속성들을 보면 ‘요요없는 체중관리(4.25)’, ‘체계적인 영양섭취(4.23)’, ‘맛(4.06)’, ‘편리한 메뉴구성(4.02)’, ‘제품 사용자의 이용후기(3.99)’, ‘저염식 및 저지방 식품구성(3.85)’, ‘건강한 조리법(3.79)’, ‘운동보조식품 효과(3.62)’, ‘친환경 인증재료 사용(3.34)’, ‘운동대신 식품만으로 체중조절(2.89)’ 순으로 나타나 제품 구매 주요도는 요요없는 체중관리, 체계적인 영양섭취, 맛, 편리한 메뉴구성이 상대적으로 높은 점수를 보였다.

체중조절용 조제식품 선택속성의 만족도는 ‘편리한 메뉴구성(3.89)’, ‘맛(3.82)’, ‘요요없는 체중관리(3.77)’, ‘체계적인 영양섭취(3.76)’, ‘제품 사용자의 이용후기(3.71)’, ‘저염식 및 저지방 식품구성(3.56)’, ‘건강한 조리법(3.56)’, ‘운동보조식품 효과(3.48)’, ‘친환경 인증재료 사용(3.36)’, ‘운동대신 식품만으로 체중조절(2.89)’ 순으로 나타났다.

Table 30. 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도 및 만족도

구분	중요도	만족도	Mean±SD
			p-value
운동대신 식품만으로 체중조절	2.89±1.08	2.89±1.03	0.00
체계적인 영양섭취	4.23±0.75	3.76±0.80	0.00
맛	4.06±0.80	3.82±0.84	0.00
친환경 인증재료 사용	3.34±0.94	3.36±0.82	0.00
건강한 조리법	3.79±0.80	3.56±0.80	0.00
저염식 및 저지방 식품구성	3.85±0.89	3.56±0.86	0.00
요요없는 체중관리	4.25±0.84	3.77±0.91	0.00
편리한 메뉴구성	4.02±0.81	3.89±0.76	0.00
제품 사용자의 이용후기	3.99±0.87	3.71±0.84	0.00
운동보조식품 효과	3.62±1.02	3.48±0.91	0.00
평균	3.80±0.88	3.58±0.86	0.000

## 1) 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도

체중조절용 조제식품 구매자의 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도에 대한 결과는 [Table 31]와 같다. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도 평균은 식생활 고관심 집단(3.87), 식생활 저관심 집단(3.73)순으로 나타났다. 체중조절용 조제식품 선택속성 10가지 중 '건강한 조리법', '편리한 메뉴구성' 항목에서 식생활 라이프스타일에 따라 유의적 차이가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 식생활 고관심 집단에서는 요요없는 체중관리(4.30), 식생활 저관심 집단에서는 요요없는 체중관리(4.19)이 가장 높은 평균점수로 나타났다.

체중조절용 조제식품 구매자의 성별 및 연령, 체질량지수에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도를 분석한 결과는 [Table 32]와 같다. 체중조절용 조제식품 구매자의 성별에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도 평균은 여성(3.87), 남성(3.69) 순으로 나타났다. 체중조절용 조제식품 선택속성 10가지 중 '제품 사용자의 이용후기' 항목에서 성별에 따라 유의적 차이가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 남성은 체계적인 영양섭취(4.26), 여성은 요요없는 체중관리(4.30)가 가장 높은 평균점수로 나타났다. 체중조절용 조제식품 구매자의 연령에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도 평균은 20대(3.86), 30대(3.67) 순으로 나타났다. 20대는 요요없는 체중관리(4.32), 30대는 체계적인 영양섭취(4.08)가 가장 높은 평균점수로 나타났다.

체중조절용 조제식품 구매자의 체질량지수에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도 평균은 저체중군(4.05), 정상체중군(3.85), 과체중군(3.81), 비만군(3.71)순으로 나타났다. 저체중군에서는 요요가 없는 체중관리(5.00), 정상체중군에서는 체계적인 영양섭취(4.24), 과체중군에서는 요요없는 체중관리(4.36), 비만군에서는 요요없는 체중관리(4.18)

이 가장 높은 평균점으로 나타났다.

Table 31. 체중조절용조제식품 구매자의 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도

구분	식생활 라이프스타일		Mean ± SD
	식생활고관심 (n=99)	식생활저관심 (n=93)	p - value
운동대신 식품만으로 체중 조절	3.06 ± 1.11	2.70 ± 1.02	0.52
체계적인 영양섭취	4.29 ± 0.70	4.16 ± 0.80	0.55
맛	4.07 ± 0.79	4.05 ± 0.83	0.76
친환경 인증재료 사용	3.42 ± 0.90	3.25 ± 0.97	0.81
건강한 조리법	3.93 ± 0.69	3.65 ± 0.89	0.00
저염식 및 저지방 식품구성	3.97 ± 0.84	3.73 ± 0.93	0.06
요요없는 체중관리	4.30 ± 0.79	4.19 ± 0.90	0.66
편리한 메뉴구성	4.03 ± 0.69	4.01 ± 0.91	0.02
제품 사용자의 이용후기	3.95 ± 0.90	4.03 ± 0.84	0.38
운동보조식품 효과	3.67 ± 0.97	3.57 ± 1.08	0.25
평균	3.87 ± 0.84	3.73 ± 0.92	0.40

Table 32. 체중조절용 조제식품 구매자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도

중요도	성별		p-value	연령대		p-value	체질량지수 군				p-value
	남성 (n=70)	여성 (n=122)		20대 (n=140)	30대 (n=52)		저체중군 (n=4)	정상체중군 (n=84)	과체중군 (n=44)	비만군 (n=60)	
	N(%)										
운동대신 식품만으로 체중조절	2.56±1.03	3.07±1.07	0.81	2.96±1.09	2.69±1.04	0.66	3.50±1.00	2.74±1.13	2.98±1.00	2.98±1.07	0.30
체계적인 영양섭취	4.26±0.76	4.21±0.75	0.24	4.29±0.74	4.08±0.76	0.44	4.50±0.58	4.24±0.72	4.32±0.71	4.13±0.83	0.55
맛	3.91±0.86	4.15±0.76	0.51	4.14±0.76	3.85±0.87	0.36	4.25±0.50	4.07±0.82	4.16±0.61	3.97±0.92	0.66
친환경 인증재료 사용	3.37±0.84	3.32±1.00	0.10	3.38±0.95	3.23±0.92	0.37	3.75±0.96	3.55±0.99	3.07±0.82	3.22±0.90	0.22
건강한 조리법	3.73±0.88	3.83±0.76	0.06	3.82±0.82	3.71±0.75	0.95	3.75±0.50	3.90±0.77	3.80±0.76	3.63±0.88	0.26
저염식 및 저지방 식품구성	3.80±0.93	3.89±0.87	0.17	3.84±0.91	3.90±0.85	0.31	4.00±0.00	3.88±0.96	3.95±0.65	3.73±0.97	0.61
요요없는 체중관리	4.16±0.77	4.30±0.88	0.64	4.32±0.83	4.06±0.85	0.84	5.00±0.00	4.20±0.93	4.36±0.72	4.18±0.81	0.20
편리한 메뉴구성	3.93±0.77	4.07±0.82	0.71	4.06±0.84	3.90±0.69	0.37	4.25±0.96	4.10±0.84	3.93±0.70	3.97±0.82	0.61
제품 사용자의 이용후기	3.76±0.91	4.12±0.82	0.04	4.09±0.87	3.73±0.82	0.34	4.25±0.50	4.07±0.83	4.00±0.78	3.85±0.99	0.45
운동보조식품 효과	3.41±0.94	3.74±1.05	0.36	3.66±1.05	3.50±0.94	0.23	3.25±1.71	3.77±1.03	3.57±0.85	3.47±1.07	0.27
평균	3.69±0.87	3.87±0.88	0.37	3.86±0.89	3.67±0.85	0.49	4.05±0.55	3.85±0.90	3.81±0.76	3.71±0.93	0.39

## 2) 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성의 만족도

조사대상자의 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 만족도에 대한 결과는 [Table 33]과 같다. 체중조절용 조제식품 구매자의 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 만족도 평균은 식생활 고관심 집단(3.61), 식생활 저관심 집단(3.55)순으로 나타났다. 체중조절용 조제식품 선택속성 10가지 중 '체계적인 영양섭취' 항목에서 식생활 라이프스타일에 따라 유의적 차이가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 식생활 고관심 집단에서는 편리한 메뉴구성(3.92), 식생활 저관심 집단에서는 편리한 메뉴구성(3.85)이 가장 높은 평균점수로 나타났다.

체중조절용 조제식품 구매자의 성별 및 연령, 체질량지수에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 만족도를 분석한 결과는 [Table 34]와 같다. 체중조절용 조제식품 구매자의 성별에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 만족도 평균은 여성(3.62), 남성(3.51) 순으로 나타났다. 체중조절용 조제식품 선택속성 10가지 중 '요요없는 체중관리' 항목에서 유의적 차이가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 남성은 편리한 메뉴구성(3.83), 여성은 편리한 메뉴구성(3.92)이 가장 높은 평균점수로 나타났다. 체중조절용 조제식품 구매자의 연령에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 만족도 평균은 20대(3.61), 30대(3.49) 순으로 나타났다. 20대는 맛(3.89), 편리한 메뉴구성(3.89), 30대는 편리한 메뉴구성(3.87)이 가장 높은 평균점수로 나타났다.

조사대상자의 체질량지수에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도 평균은 과체중군(3.67), 저체중군(3.63), 정상체중군(3.61), 비만군(3.46)순으로 나타났다. 체중조절용 조제식품 선택속성 10가지 중 '저염식 및 저지방 식품구성' 항목에서 유의적 차이가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 저체중군에서는 요요가 없는 체중관리(4.25), 정상체중군에서는

편리한 메뉴구성 (3.99), 과체중군에서는 맛(3.91), 비만군에서는 편리한 메뉴구성 (3.82)이 가장 높은 평균점수로 나타났다.

Table 33. 체중조절용 조제식품 구매자의 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 만족도

구분	식생활 라이프스타일		Mean ± SD
	식생활고관심 (n=99)	식생활저관심 (n=93)	p - value
운동대신 식품만으로 체중 조절	2.94 ± 1.04	2.84 ± 1.02	0.55
체계적인 영양섭취	3.88 ± 0.73	3.63 ± 0.84	0.04
맛	3.85 ± 0.76	3.80 ± 0.92	0.22
친환경 인증재료 사용	3.40 ± 0.83	3.31 ± 0.81	0.44
건강한 조리법	3.64 ± 0.78	3.47 ± 0.82	0.84
저염식 및 저지방 식품구성	3.61 ± 0.85	3.52 ± 0.87	0.86
요요없는 체중관리	3.78 ± 0.89	3.75 ± 0.93	0.88
편리한 메뉴구성	3.92 ± 0.70	3.85 ± 0.82	0.12
제품 사용자의 이용후기	3.64 ± 0.81	3.78 ± 0.87	0.97
운동보조식품 효과	3.45 ± 0.91	3.52 ± 0.92	0.74
평균	3.61 ± 0.83	3.55 ± 0.88	0.57



Table 34. 체중조절용 조제식품 구매자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 체중조절용 조제식품 선택 시 만족도

중요도	성별		p-value	연령대		p-value	체질량지수 군				p-value	N(%)
	남성 (n=70)	여성 (n=122)		20대 (n=195)	30대 (n=105)		저체중군 (n=4)	정상체중군 (n=84)	과체중군 (n=44)	비만군 (n=60)		
	운동대신 식품만으로 체중조절	2.63±1.04		3.04±1.00	0.20		2.99±1.00	2.63±1.07	0.15	3.25±0.96		
체계적인 영양섭취	3.79±0.78	3.75±0.81	0.55	3.79±0.79	3.69±0.81	0.68	3.75±0.50	3.77±0.81	3.86±0.73	3.67±0.84	0.66	
맛	3.76±0.81	3.86±0.86	0.92	3.89±0.84	3.65±0.81	0.52	4.00±0.00	3.83±0.85	3.91±0.64	3.73±0.97	0.72	
친환경 인증재료 사용	3.30±0.73	3.39±0.87	0.13	3.39±0.84	3.29±0.78	0.25	3.25±0.50	3.39±0.94	3.45±0.73	3.25±0.70	0.60	
건강한 조리법	3.47±0.68	3.61±0.86	0.06	3.56±0.81	3.56±0.78	0.52	3.25±0.96	3.60±0.89	3.66±0.71	3.45±0.70	0.46	
저염식 및 저지방 식품구성	3.46±0.86	3.62±0.86	0.68	3.53±0.92	3.65±0.68	0.01	3.50±1.00	3.61±0.92	3.86±0.67	3.28±0.83	0.01	
요요없는 체중관리	3.79±0.78	3.75±0.97	0.04	3.83±0.91	3.60±0.89	0.79	4.25±0.96	3.81±0.88	3.86±0.82	3.60±0.98	0.28	
편리한 메뉴구성	3.83±0.70	3.92±0.79	0.61	3.89±0.79	3.87±0.66	0.38	4.00±0.82	3.99±0.75	3.77±0.68	3.82±0.81	0.38	
제품 사용자의 이용후기	3.61±0.82	3.76±0.85	0.68	3.76±0.84	3.56±0.83	0.33	4.00±0.82	3.75±0.80	3.80±0.73	3.57±0.96	0.42	
운동보조식품 효과	3.47±0.86	3.49±0.94	0.78	3.51±0.95	3.40±0.80	0.25	3.00±1.41	3.57±0.94	3.50±0.70	3.38±0.98	0.45	
평균	3.51±0.81	3.62±0.88	0.46	3.61±0.87	3.49±0.81	0.39	3.63±0.79	3.61±0.88	3.67±0.74	3.46±0.88	0.46	

### 3) 체중조절용 조제식품 구입자의 체중조절용 조제식품 선택속성에 대한 중요도-만족도 IPA 분석

체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성에 대한 중요도-만족도 분석한 후, X축을 만족도 점수, Y축을 중요도 점수로 하고 중요도(3.80), 만족도(3.58) 평균 점수를 좌표의 기준선으로 하여 IPA 분석을 실시한 결과는 [Figure 3]과 같다.

IPA Matrix를 살펴보면 중요도와 만족도 모두 높아 현 수준을 유지하는데 적절한 제1사분면에서는 ‘요요없는 체중관리’, ‘체계적인 영양섭취’, ‘맛’, ‘편리한 메뉴’, ‘제품사용자의 이용후기’ 속성이 나타났다. 중요도는 높으나 만족도가 낮으므로 집중적으로 개선이 필요한 것으로 평가되는 제2사분면에서는 ‘저염식 및 저지방’ 속성이 나타났다. 중요도와 만족도가 모두 낮은 제3사분면에서는 ‘건강한 조리법’, ‘운동보조식품 효과’, ‘친환경 인증재료 사용’, ‘운동대신 식품으로만 체중조절’ 속성이 나타났다.

양유영 외(2019)에서 밀키트 제품의 선택속성에 대한 중요도와 -만족도에 대한 결과 제1사분면에는 맛, 품질, 위생, 조리의 간편성, 구매용이성이 나타났고, 제2사분면에는 포장단위, 양, 가격이 속해 있었다. 주세영(2012)에서 가정대용식의 선택속성에 대한 중요도와 -만족도에 대한 결과 제1사분면에는 맛이 나타났고, 제2사분면에는 품질, 건강, 위생, 원산지 표시 및 안정성에 대한 항목이 속해 있었다. 본 연구와 같은 체중조절용 조제식품에 대한 선택속성은 아니지만 제1사분면에 맛과 간편성이라는 선택속성이 중요도와 만족도를 중요하게 생각한다는 결과가 유사하게 나타났다[44, 48].

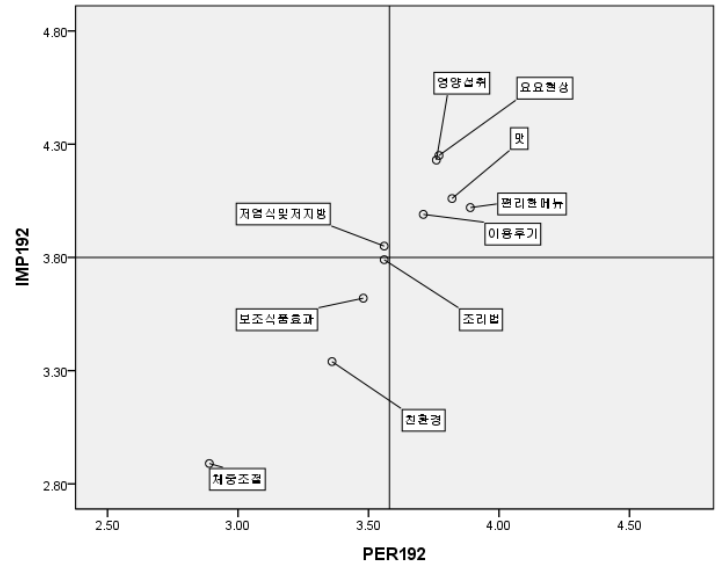


Figure 2. 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성 중요도- 만족도 IPA 분석

4) 체중조절용 조제식품 구입자의 식생활 라이프스타일 군집별 체중조절용 조제식품 선택속성에 대한 중요도-만족도 IPA 분석

식생활 라이프스타일 군집별 체중조절용 조제식품 선택속성에 대한 중요도-만족도 IPA 분석 결과는 [Figure 3,4]와 같다.

식생활 고관심 집단의 IPA분석 도표인 [Figure 3]을 살펴보았을 때, 중요도와 만족도 모두 높아 현 수준을 유지하는데 적절한 제1사분면에서는 ‘맛’, ‘편리한 메뉴구성’, ‘제품사용자의 이용후기’, ‘저염식 및 저지방 식품구성’, ‘건강한 조리법’, ‘운동보조식품 효과’ 속성이 나타났다. 중요도는 높으나 만족도가 낮으므로 집중적으로 개선이 필요한 것으로 평가되는 제2사분면에는 선택속성이 없었다. 중요도와 만족도가 모두 낮은 제3사분면에서는 ‘친환경 인증재료 사용’, ‘운동대신 식품으로만 체중조절’ 속성이 나타났다.

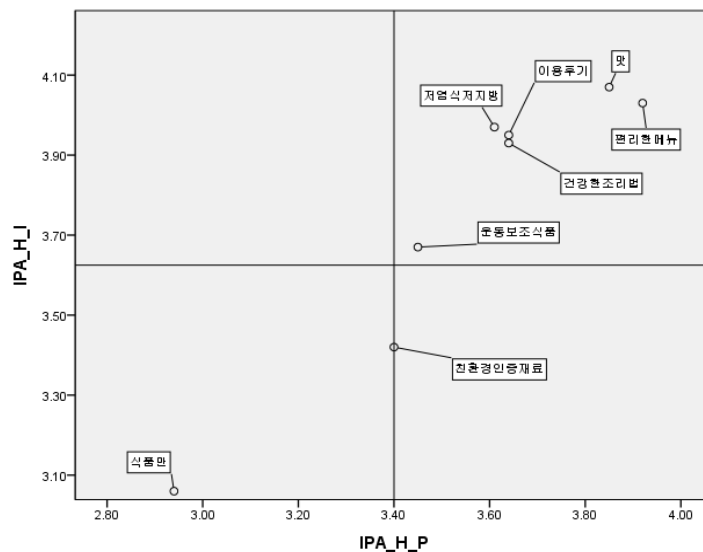


Figure 3. 식생활 고관심 집단의 IPA 분석

식생활 저관심 집단의 IPA분석 도표인 [Figure 4]을 살펴보았을 때, 중요도와 만족도 모두 높아 현 수준을 유지하는데 적당한 제1사분면에서는 ‘요요없는 체중관리’, ‘체계적인 영양섭취’, ‘맛’, ‘제품사용자의 이용후기’, ‘편리한 메뉴’, ‘저염식 및 저지방 식품 구성’, ‘건강한 조리법’, ‘운동보조식품 효과’ 속성이 나타났다. 중요도는 높으나 만족도가 낮으므로 집중적으로 개선이 필요한 것으로 평가되는 제2사분면에는 속성이 없었다. 중요도와 만족도가 모두 낮은 제3사분면에서는 ‘친환경 인증재료 사용’, ‘운동대신 식품으로만 체중조절’ 속성이 나타났다.

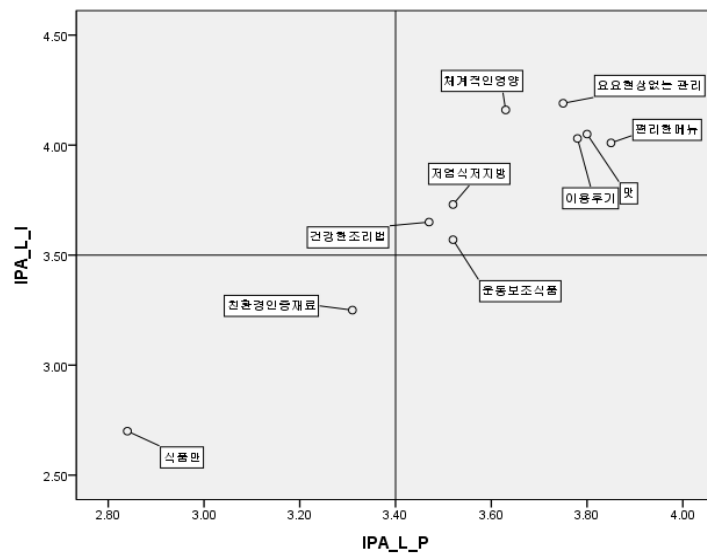


Figure 4. 식생활 저관심 집단의 IPA 분석

## 8. 체중조절용 조제식품 재구매

### 1) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 여부

조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 여부를 분석한 결과는 [Table 35]와 같다. 식생활 라이프스타일 유형에 따른 체중조절용 조제식품 재구매 여부는 식생활 고관심 집단의 경우 80명(80.8%), 식생활 저관심 집단의 경우 67명(72.0%)가 체중조절용 조제식품 재구매를 하였다고 응답하였다. 조사대상자의 성별에 따른 체중조절용 조제식품 재구매 여부를 살펴보면 여성의 경우 106명(65.4%), 남성은 64명(46.6%)가 재구매 의사가 있는 것으로 나타났다. 여성의 경우 재구매 의사가 있는 것이 더 높은 반면에 남성의 경우 재구매 의사가 없는 것이 더 높음 비율을 차지한 것으로 나타났다( $p < 0.01$ ).

조사대상자의 연령에 따른 체중조절용 조제식품 재구매 여부를 보면 20대 125명(64.1%), 30대(64.1%)로 나타났고, 연령에 따른 체중조절용 조제식품 재구매 여부에 대한 통계적 결과 유의적 차이가 있었다( $p < 0.01$ ). 조사대상자의 체질량지수에 따른 체중조절용 조제식품에 재구매 여부에 대한 결과를 보면, 저체중군 4명(80.0%), 정상체중군 77명(57.9%), 과체중군 38명(59.4%), 비만군 50명(51.5%)가 재구매 의사가 있다고 나타났다.

Table 35. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 여부

		N(%)			
구분		유	무	합계	p-value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=99)	80(80.8)	19(19.2)	99(100.0)	0.10
	식생활 저관심 (n=93)	67(72.0)	26(28.0)	93(100.0)	
성별	남성 (n=138)	64(46.6)	74(53.6)	138(100.0)	0.00
	여성 (n=162)	106(65.4)	56(34.6)	162(100.0)	
연령	20대 (n=195)	125(64.1)	70(35.9)	195(100.0)	0.00
	30대 (n=105)	45(64.1)	60(35.9)	105(100.0)	
체질량 지수군	저체중군 (n=5)	4(80.0)	1(20.0)	5(100.0)	0.49
	정상체중군 (n=133)	77(57.9)	56(42.1)	133(100.0)	
	과체중군 (n=64)	38(59.4)	26(40.6)	64(100.0)	
	비만군 (n=97)	50(51.5)	47(48.5)	97(100.0)	

## 2) 조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 이유

조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 이유를 분석한 결과는 [Table 36]과 같다. 식생활 라이프스타일 유형에 따라서 식생활 고관심 집단 22명(27.5%), 식생활 저관심 집단 21명(31.3%) ‘체지방 및 체중감소에 도움이 되어서’가 가장 높은 비율로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따라 보면 남성 20명(31.3%) ‘체지방 및 체중감소에 도움이 되어서’를 가장 높은 비율로 나타냈고, 여성의 27명(25.5%) 각각 ‘체지방 및 체중감소에 도움이 되어서’. ‘균형 잡힌 영양소와 다이어트에 도움이 되어서’가 높은 비율로 나타났다. 조사대상자의 연령에 따라 보면 20대 32명(25.6%), 30대 15명(33.3%) ‘체지방 및 체중감소에 도움이 되어서’가 가장 높은 비율로 나타났다.

조사대상자의 체질량지수에 체중조절용 조제식품 재구매 이유 결과를 보면, 저체중군 3명(75.0%) ‘유용한 식이조절’이 가장 높게 나타났고, 정상체중군 20명(26.0%), ‘균형 잡힌 영양소와 다이어트에 도움이 되어서’가 가장 높게 나타났다. 과체중군 12명(31.6%) ‘체지방 및 체중감소에 도움이 되어서’가 가장 높게 나타났고, 비만군 15명(30.0%) ‘체지방 및 체중감소에 도움이 되어서’가 가장 높게 나타났다.

조사대상자의 식생활 라이프스타일에 체중조절용 조제식품 재구매 하지 않는 이유를 분석한 결과는 [Table 37]과 같다. 조사대상자의 생활 라이프스타일 유형에 따라서 식생활 고관심 집단 9명(37.2%) ‘체중감량에 도움이 안 되어서’, 식생활 저관심 집단 6명(63.6%) ‘원하는 효과를 얻지 못해서’가 가장 높게 나타났다.

조사대상자의 성별에 따라 보면 남성 22명(29.7%) 각각 ‘체중감량에 도움이 안 되어서’, ‘원하는 효과를 얻지 못해서’가 가장 높게 나타났고, 여성 21명(37.5%) ‘체중감량에 도움이 안 되어서’가 가장 높게 나타났다. 조사대상자의 연령에 따라 보면 20대 26명(37.1%), 30대 17명(28.3%) ‘체중감량에 도움이 안 되어서’가 가장 높게 나타났다.



조사대상자의 체질량지수에 체중조절용 조제식품 재구매 하지 않는 이유 결과를 보면, 저체중군 1명(100.0%) ‘원하는 효과를 얻지 못해서’ 나타났고, 정상체중군 19명(33.9%), 과체중군 8명(30.8%), 비만군 16명(34.0%) ‘체중감량에 도움이 안 되어서’가 가장 높게 나타났다.

Table 36. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 이유

		N(%)									
구분		체지방 및 체중감소에 도움이 되어서	신체조절 기능에 영향을 끼치지 않아서	부작용이 없어서	빠른 효과를 볼 수 있어서	균형잡힌 영양소와 다이어트에 도움이 되어서	요요가 없어서	저렴한 가격	유용한 식이조절	편리한 메뉴구성	p- value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=45)	22(27.5)	3(3.8)	3(3.8)	8(10.0)	22(27.5)	0(0.0)	1(1.3)	8(10.0)	13(16.3)	0.17
	식생활 저관심 (n=63)	21(31.3)	2(3.0)	1(1.5)	4(6.0)	11(16.4)	0(0.0)	0(0.0)	18(26.9)	10(14.9)	
성별	남성 (n=64)	20(31.3)	1(1.6)	2(3.1)	7(10.9)	16(25.0)	0(0.0)	1(1.6)	8(12.5)	9(14.1)	0.71
	여성 (n=106)	27(25.5)	5(4.7)	2(1.9)	9(8.5)	27(25.5)	0(0.0)	0(0.0)	19(17.9)	17(16.0)	
연령	20대 (n=55)	32(25.6)	5(4.0)	3(2.4)	13(10.4)	31(24.8)	0(0.0)	1(0.8)	20(16.0)	20(16.0)	0.96
	30대 (n=53)	15(33.3)	1(2.2)	1(2.2)	3(6.7)	12(26.7)	0(0.0)	0(0.0)	7(15.6)	6(13.3)	
체질량 지수군	저체중군 (n=1)	1(25.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(75.5)	0(0.0)	0.16
	정상체중군 (n=50)	18(23.4)	5(6.5)	0(0.0)	10(13.0)	20(26.0)	0(0.0)	0(0.0)	9(11.7)	15(19.5)	
	과체중군 (n=20)	12(31.6)	1(2.6)	2(5.3)	1(2.6)	10(26.3)	0(0.0)	0(0.0)	6(15.8)	6(15.8)	
	비만군 (n=37)	15(30.0)	0(0.0)	2(4.0)	5(10.0)	13(26.0)	0(0.0)	1(2.0)	9(18.0)	5(10.0)	

Table 37. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 재구매 하지 않는 이유

구분		가격이 비싸서	체중감량에 도움이 안 되어서	요요현상에 대한 우려	부작용에 대한 우려	장기간 섭취에 대한 부담	원하는 효과를 얻지 못해서	N(%)	p-value
식생활 라이프 스타일	식생활 고관심 (n=19)	3(15.8)	9(47.4)	1(5.3)	1(5.3)	1(5.3)	4(21.1)	0.99	
	식생활 저관심 (n=26)	4(23.5)	1(5.9)	1(11.8)	1(11.8)	1(11.8)	6(35.3)		
성별	남성 (n=74)	7(9.5)	22(29.7)	3(4.1)	8(10.8)	12(16.2)	22(29.7)	0.18	
	여성 (n=56)	8(14.3)	21(37.5)	3(5.4)	11(19.6)	5(8.9)	8(14.3)		
연령	20대 (n=70)	6(8.6)	26(37.1)	3(4.3)	12(17.1)	9(12.9)	14(20.0)	0.66	
	30대 (n=60)	9(15.0)	17(28.3)	3(5.0)	7(11.7)	8(13.3)	16(26.7)		
체질량 지수군	저체중군 (n=1)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)	0.68	
	정상체중군 (n=56)	9(16.1)	19(33.9)	0(0.0)	9(16.1)	7(12.5)	12(21.4)		
	과체중군 (n=26)	2(7.7)	8(30.8)	1(3.8)	4(15.4)	4(15.4)	7(21.4)		
	비만군 (n=47)	4(8.5)	16(34.0)	5(10.6)	6(12.8)	6(12.8)	10(21.3)		

## V. 결론 및 제언

본 연구는 제주지역 성인들 (만 19~39세, 300명)을 대상으로 식생활 라이프스타일, 성별과 연령대, 체질량지수에 따른 체중조절용 조제식품 섭취경험, 체중조절용 조제식품 선택 속성의 중요도와 만족도에 대해 조사 및 분석하여 식생활 라이프스타일이 체중조절용 조제식품 구매에 미치는 영향을 파악하고, 체중조절용 조제식품 구매 시에 도움을 줄 수 있는 영양교육의 기초자료를 마련하고자 한다.

세부적인 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자의 일반사항은 전체 300명의 조사대상자 중 성별은 남성 138명(46.0%), 여성 162명(54.0%)으로, 연령은 20대196명(65.0%), 30대 106명(35.0%)으로 나타났다. 조사대상자의 거주지역은 제주시 거주자가, 거주 형태는 3인 이상, 교육수준은 고졸 이상, 직업은 미취업자, 평균소득은 100~300만원 미만, 마지막으로 평균 식비는 13-50만원 미만의 비율이 높게 나타났다.

2. 조사대상자의 299명 성별 및 연령대에 따라 신장과 체중을 근거로 산출한 체질량지수는 남성 63명(46.0%) 비만군, 여성 93명(57.4%) 정상체중군, 20대 95명(49.0%) 정상체중군, 30대 43명(41.0%) 비만군의 비율이 높게 나타났으며, 성별에 따라 유의적 차이를 나타냈다( $p < 0.005$ ).

3. 조사대상자의 식생활 라이프스타일에 대한 요인분석으로 편의추구형, 건강추구형,

미각추구형, 경제추구형 4개의 요인이 추출되었으며, 군집분석 결과 식생활 고관심 집단, 식생활 저관심 집단의 2개 군집이 확정되었다.

4. 조사대상자의 다이어트 경험 실태를 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 라이프스타일 군집 중 식생활 고관심 집단 123명(85.4%), 여성 145명(89.5%), 20대 162명(83.1%), 비만군 88명(90.7%)에서 다이어트 경험 비율이 높게 나타났으며, 성별( $p<0.001$ )에서 유의적 차이가 있었다. 조사대상자의 다이어트 방법별 경험에서 운동요법은 식생활 라이프스타일 군집 중 식생활 고관심 집단 120명(97.6%)이, 남성 93명(95.9%), 여성 139명(95.9%)이, 30대 77명(96.3%), 저체중군을 제외한 과체중군 47명(97.9%)이 비율이 높게 나타났다. 식이요법은 식생활 라이프스타일 군집 중 식생활 고관심 집단 115명(93.5%), 여성 135명(93.1%), 20대 151명(93.2%)이, 저체중군을 제외한 과체중군 45명(93.8%)가 비율이 높게 나타났고, 식생활 라이프스타일( $p<0.005$ ), 성별( $p<0.001$ ), 연령대( $p<0.001$ )에서 유의적 차이가 있었다. 다이어트 식품은 식생활 라이프스타일 군집 중 식생활 고관심 집단 83명(67.5%)이, 남성 64명(66.0%)이, 20대 101명(62.3%)이, 과체중군 33명(68.6%)이 비율이 높게 나타났다. 마지막으로 약물요법은 식생활 라이프스타일 군집 중 식생활 고관심 집단 13명(25.2%)이, 여성 42명(29.0%)이, 30대 17명(21.3%)이, 과체중군 14명(29.2%)의 비율이 높게 나타났고, 성별( $p<0.001$ )에서 유의적 차이가 있었다.

5. 조사대상자의 식습관 합계 점수는 총 50점 만점 중 30.16점으로 ‘보통’으로 나타났다. 조사대상자의 성별 및 연령대, 체질량지수에 따른 결과, 남성은 30.28점, 여성은 30.05점이었으며 ‘우유 및 유제품 섭취’에서 성별( $p<0.05$ )에 따라 유의적 차이를 보였다. 20대 30.82점, 30대 28.93점이었고, 저체중군 29.40점, 정상체중군 30.23점, 과체중군 30.70점, 비만군 29.76점이었고, ‘규칙적인 식사’에서 체질량지수( $p<0.05$ )에 따라 유의적 차이를

보였다. 조사대상자의 식행동 결과로 ‘식사 소요시간’ 152명(50.7%)이 10~20분 미만, ‘간식 횟수’ 107명(35.7%)가 주5회 이상, ‘외식 횟수’ 177명(59.0%) 주 2회 이하, ‘야식 횟수’ 239명(79.7%) 주 2회 이하, ‘음주 횟수’ 254명(84.7%)가 주 2회 이하이 비율이 높았다. 조사대상자의 성별 및 연령, 체질량지수에 따른 결과, ‘식사 소요시간’ 에서 남성은 81명(58.7%), 여성 71명(43.8%)로 모두 10~20분이 가장 높은 비율로 나타났고, 성별( $p<0.005$ )에서 유의적 차이가 있었다. ‘간식 횟수’ 에서는 남성은 주3~4회 섭취가 51명(37.0%) 가장 높았고 여성은 주 5회 이상 섭취가 67명(41.4%)로 높게 나타났다. ‘식사 소요시간’ 에서 20대 97명(49.7%), 30대 55명(52.3%) 모든 연령대에서 10-20분 미만이 높게 나타나 연령대( $p<0.005$ )에서 유의적 차이가 있었다. ‘간식 횟수’ 에서는 20대가 주 2회 이하 66명(33.9%)로 높게 나타났고, 30대가 주 5회 이상 43명(41.0%)로 높게 나타났다. ‘식사 소요시간’ 에서 저체중군 3명(60.0%)은 20분 이상이 높았고, 정상체중군 66명(49.6%), 과체중군 34명(53.1%), 비만군 50명(50.5%)에서는 10~20분이 가장 높게 나타났다. ‘간식횟수’ 에서는 저체중군 3명(60%), 비만군 34명(35.0%)에서는 주3~4회가 가장 높게 나타났고, 정상체중군 54명(40.6%)은 주 5회 이상이 가장 높게 나타났다. 과체중군 23명(45.9%)은 주 2회 이하가 가장 높게 나타났다.

6. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구매 실태를 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 라이프스타일 군집 중 식생활 고관심 집단 99명(68.8%)이, 여성 122명(75.3%), 20대 140명(71.8%)이, 저체중군을 제외한 과체중군 44명(68.8%)가 비율이 높게 나타났으며, 성별( $p<0.001$ ), 연령( $p<0.001$ )에서 유의적 차이가 있었다. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 이유를 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 고관심 집단 체중감소 30명(30.3%)이, 식생활

저관심 집단 체중감소 37명(39.8%)가 높게 나타났다. 남성은 운동보조식품 35명(50.0%)이, 여성은 체중감소 51명(41.8%)이, 20대는 체중감소 55명(39.2%)이, 30대는 운동보조식품 21명(40.4%)이, 저체중군은 간식대용 2명(50.0%)이, 정상체중군 29명(34.9%), 과체중군 14명(31.8%), 비만군은 22명(36.7%)에서 체중감소가 높게 나왔고, 성별( $p<0.001$ ), 연령대( $p<0.05$ )에서 유의적 차이가 있었다. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 하지 않는 이유를 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수 모두 ‘체중조절용 조제식품에 대한 필요성을 느끼지 못해서’가 가장 비율이 높게 나타났다. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 구입처를 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수 모두 ‘온라인’ 구매처가 가장 비율이 높게 나타났다.

7. 조사대상자의 영양지식의 평균 점수는 8.46점(10점 만점)으로 나타났으며, 영양지식 점수에 따라 점수가 높은 집단(영양지식 점수 8점 이상)과 낮은 집단(영양지식 점수 7점 이하)으로 분류하여 분석을 진행하였다. 조사대상자의 영양지식을 식생활 라이프스타일, 성별 및 연령대, 체질량지수에 따라 분석한 결과 식생활 라이프스타일 군집 중 식생활 고관심 집단 116명(80.6%), 저체중군을 제외한 과체중군 55명(86.9%)가 높은 비율로 나타났다.

8. 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성의 중요도와 만족도 사이에 유의적 차이가 있는 것으로 나타났다( $p<0.001$ ). 체중조절용 조제식품의 중요도 평균점수는 5점 척도에 3.80이고, 만족도 평균점수는 3.58로 나타났다. 체중조절용 조제식품 구매시 중요하게 생각하는 속성은 요요없는 체중관리(4.25), 체계적인 영양섭취(4.23), 맛(4.06) 순으로 높게 나타났으며, 체중조절용 조제식품 이용 후 만족도는 편리한 메뉴구성(3.89), 맛

(3.82), 요요없는 체중관리(3.77), 체계적인 영양섭취(3.76) 등 순으로 높게 나타났다.

9. 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성 IPA 분석 결과, 중요도와 만족도 모두 높아 현 수준을 유지하는데 적절한 1사분면에서는 ‘요요없는 체중관리’, ‘체계적인 영양섭취’, ‘맛’, ‘편리한 메뉴’, ‘건강한 조리법’, ‘제품사용자의 이용 후기’ 속성이 나타났다. 중요도는 높으나 만족도가 낮으므로 집중적으로 개선이 필요한 것으로 평가되는 제2사분면에서는 ‘저염식 및 저지방’ 속성이 나타났다. 중요도와 만족도가 모두 낮은 제3사분면에서는 ‘운동보조식품 효과’, ‘친환경 인증재료 사용’, ‘운동대신 식품으로만 체중조절’ 속성이 나타났다. 식생활 라이프스타일에 따른 체중조절용 조제식품 선택속성의 IPA 분석 결과, 식생활 고관심 집단과 식생활 저관심 모두 2사분면에는 속성이 없었다.

본 연구는 제주지역 성인들을 대상으로 진행되어 우리나라 성인 전체의 체중조절용 조제식품 구매에 미치는 영향을 반영했다고 보기는 어려우며, 특히 20대의 비율이 월등히 높고, 체중조절용 조제식품을 구매하지 않는 자들도 많아 전체 소비자를 대상으로 한 연구자료로 일반화하는 데는 제한점을 가진다. 또한 본 연구에서는 기존 문헌 연구를 바탕으로 식생활 라이프스타일 변수 선정을 하여 조사대상자들의 체중조절용 조제식품 구매 시 미치는 영향을 살펴보았으므로 향후 보다 많은 대상을 바탕으로 다양한 차원에서 식생활 라이프스타일을 파악하여 후속연구를 시도한다면 세부적인 식생활 라이프스타일을 지닌 대상자들을 위한 맞춤형 교육자료 개발을 위한 초석이 될 것이라 사료된다. 본 연구의 결과를 근거로 다음과 같이 제언하고자 한다.

1. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 선택속성 IPA 분석 결과 제2사분면에서 선택속성이 없었으나 체중조절용 조제식품 구매자의 체중조절용 조제식품 선택속성 IPA 제2사분



면에서는 ‘저염식 및 저지방 제품구성’ 속성이 나타났다. 이처럼 실제 구매자들은 ‘저염식 및 저지방 제품구성’ 이 개선해야 할 부분으로 나타나 소비자들은 체중조절용 조제식품을 섭취하는 이유는 체중조절과 관련이 있는 제품구성을 더 강화 제품을 개발할 것으로 사료된다.

2. 조사대상자의 체중조절용 조제식품 섭취 이유로 식생활 고관심 집단과 식생활 저관심 집단은 체중감소의 이유로 섭취하는 것으로 나타났고, 남성은 운동보조식품, 여성은 체중감소의 이유로 섭취하는 것으로 보아 체중조절용 조제식품을 개발할 때 식사대용으로 먹을 수 있는 제품과 남성의 타겟으로는 단백질 음료와 같은 운동보조식품, 여성의 타겟으로는 저열량 식품과 같은 체중감소에 도움을 주는 제품 개발이 필요할 것으로 사료된다.

3. 조사대상자의 체중조절용 조제식품의 재구매 이유로 ‘균형잡힌 영양소와 다이어트에 도움이 되어서’, ‘체지방 및 체중감소에 도움이 되어서’ 가 가장 높은 비율을 나타냈다. 그러므로 체중조절용 조제식품을 구매하는 소비자에게 제품을 영양성분과 제품내용의 내용과 관련된 정보를 제공하여야 한다고 사료된다.

## VI. 참고문헌

1. WHO, <https://www.who.int/obesity-and-overweight>
2. The Obesity Society, <https://www.obesity.org/>
- 3 Susan S. Salazar (2006) Assessment and Management of the Obese Adult Female: A Clinical Update for Providers, Journal of Midwifery & Women's Health
4. Doo Mi Ae, Kim Yangha (2007) Recognition of Body Weight Loss according to Age and Gender. The Korean Journal of Nutrition, 40(7), 658-666.
5. Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2020
6. Korea Community Health Survey, 2021
7. NHIS, 2018 Obesity white book. 2018: p. 34-81
8. Korea Health Promotion Institute, COVID-19 and obesity-related health type survey, 2021
9. Myung-Kyung Kim, Gui-Chu Lee (2006) Weight Reduction Dieting Survey and Satisfaction Degree and Diet Related Knowledge among Adult Women by Age. Journal

of the Korean Society of Food Science and Nutrition,35(5),572-582.

10. Gayong Kim, Munkyong Pae (2021) Use of Weight-control or Health Functional Foods, Associated Weight-control Behavior and Perception among University Students in Cheongju.KOREAN JOURNAL OF COMMUNITY NUTRITION,26(1),23-36.

11. SangJin Ko, Ju Hee Song, Ju Hyun Lee, Ha Eun Lee, Hyun Ji Hwang (2018) Factors influencing Intake of Weight Loss Products of Female College Students.Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society,19(3),456-467.

12. Kwanghee Park (2016) Characteristics of Groups classified by Degree of Obesity using Body Mass Index - Focused on Self-esteem, Food lifestyle, Social-cultural Attitudes towards Appearance, and Diet-related Attitude and Behavior -. Journal of the Korean Society of Costume,66(8),33-45.

13. Namho Jo, Already 10 trillion diet market. etoday. <http://www.etoday.co.kr/news/section/newsview.php?idxno=1486530>

14. Bae,Jae-Yoon (2019) Diet culture of working women in their 20s and 30s. Korean Journal of Sport Science,58(3),261-273.

15. MFDS, Protein bar, Beware of false hype!. 2021
16. Baek Nam-Gil (2020) A study for the effect on food life style and purchasing fresh-cut product in online.The Academy of Customer Satisfaction Management,22(4),41-63.
17. Jae Won Kim, Hye Young Kim (2020) Eating and Eating Out Behaviors Based on Food-Related Life Style.Culinary Science & Hospitality Research,26(8),63-76.
18. Jeong Soo Kim, Gi Nam Hong, No Hyun Park, Tae Yoo Chun (2019) The Effects of Home Meal Replacement (HMR) Selection Attributes on Consumer Satisfaction and Trust in the Context of Eating Lifestyle.Korea research Academy of Distribution and Management Review,22(2),71-80.
19. Oh Wang-Kyu, Hwang Su-Jung (2021) The Effect of Selective Attributes of Meal Kit according to Eating Lifestyle on Satisfaction.FoodService Industry Journal,17(1),31-50.
20. Jong Ho Lee (2012) A Study on Obesity Index and Attributes of Selecting Places to Eat Out by Food-Related Lifestyle Types -Focusing on Pusan University Students-.Culinary Science & Hospitality Research,18(4),47-58.
21. Eun Kyung Um (2015) A Study on the Segmentation of Food Related Lifestyle

within Korean Family. *Journal of Hotel & Resort*, 14(3), 247–265.

22. K. & Grunert, K, G (1995) Development and testing of a cross-culturally valid instrument, Food-related lifestyle, *Advances in Consumer research*, 22: 475–480.

23. Chae Seo-il (1992) Lifestyle studies in the framework of systematic analysis. *Consumer Studies*, 3(1), 46–63.

24. Kyung-Ji Lee, Shim-Yeol Lee (2021) A study on the current state of use and satisfaction of meal kits according to dietary lifestyle. 33(4):15–30

25. Binna Kim, Ki Hyeon Sim (2017) Effects of Food-related Lifestyle on the Importance of Selected Attributes of Diet Lunch Box. *The Korean Journal of Nutrition*, 30(3), 413–426.

26. Yun-Ji Lee, Kyu-Won Lee, Seo-Yeon Keum, Si-Hyun Ryu (2021) Purchasing Behavior and Selection Attributes for Meal-Kit Products According to Food-Related Lifestyle Types. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 31(4), 268–279.

27. MFDS, Full text of food standards and specification notification, 2023.04.28

28, MFDS, Standards and specifications notification of food additives, 2023.04.28

29. Lee Hyo Jin, Won Hye Suk, Kwak Jin Sook, Kim Mi Kyung, Kwon Oran (2011) Perceptions of Body Shape and Weight Control in Individuals Consuming Weight-Control or Functional Health Foods. *The Korean Journal of Nutrition*, 44(3), 243-254.
30. MFDS, Did you know about dietary formula?, 2010
31. Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation, 2015 Current state of the processed food subdivision market Prescription food market for weight control
32. Food & Beverage Newspaper, Great Interest in Mexican Diet Weight Control Cooked Foods, 2012
33. Choi Ji-hye, Kim Seo-young, Trend Korea 2018, 2017
34. Jun Miran, Rhie, Seung Gyo (2015) New Employees' Dietary Attitudes, Nutrition Knowledge, and Food Preferences in Gyeonggi Area. *The Korean Journal of Community Living Science*, 26(1), 39-49.
35. Seung Lim Lee, Sun Hee Lee (2015) Survey on Health-related Factors, Nutrition Knowledge and Food Habits of College Students in Wonju Area. *KOREAN JOURNAL OF COMMUNITY NUTRITION*, 20(2), 96-108.
36. Hye-Kyung Kim, Jin-Hee Kim (2005) Food Habits and Nutrition Knowledge of College Students Residing in the Dormitory in Ulsan Area. *Journal of the Korean*

Society of Food Science and Nutrition,34(9),1388–1397.

37. Yujeong Park (2022) Analysis of Importance and Satisfaction of MealKit Selection Attributes by Food-related Lifestyle of Adults in Jeju, Master's thesis, Jeju National University

38. Lee, Eun Sook, Kim Bo-young (2020) A Convergence Study on Effects of Nutrition Knowledge, Dietary Habits, and Dietary Self-Efficacy on Dietary Behavior in Nursing Students. Journal of the Korean Convergence Society,11(2),341–350.

39. Yu-Rim Kim (2021) A study on the impact of nutritional knowledge and food-related lifestyle on online grocery shopping, Master's thesis, Jeju National University

40. Park, Sunhee, Tae, Bora (2020) Comparison of Nutrition Knowledge and Food Habits Between Model Major and Female Students. Korean Journal of Human Ecology,29(2),231–240.

41. Won, Hye Suk, Lee, Hyo Jin, Kwak, Jin Sook, Kim, Joohee, Kim, Mi Kyung, Kwon, Oran (2012) Study on purchase and intake patterns of individuals consuming dietary formula for weight control or health/functional foods. The Korean Journal of Nutrition,45(6),541–551.

42. JuYeon Ko (2022) A Study on the Body Awareness and Experience in Functional

Foods for Weight Management of Adults in Jeju area, , Master's thesis, Jeju National University

43. So-Jeong Heo, Hyun-Joo Bae (2020) Analysis of the consumption pattern of delivery food according to food-related lifestyle. *Journal of Nutrition and Health*, 53(5), 547-561.

44. Yu-Yeong Yang, Yong-Seok Kwon, Young-Hee Park, Young Yun (2019) Importance-Performance Analysis Regarding Selective Attribution of Meal-Kit Products. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 29(6), 519-528.

45. Seon-Young Kim, Myeong-Sook Lee, Ji-Eun Shin (2022) Analysis of health behavior characteristics by obesity type classified by body mass index and waist circumference in Korean adults. *Korean Data Analysis Society Conference Materials*, 2022(7), 185-188.

46. Gayoung Seong, Munkyong Pae (2022) Consumption of Weight-control or Health Functional Foods, Dietary Habits, and Weight Perceptions According to the Body Mass Index of Adult Women in the Chungcheong Area. *KOREAN JOURNAL OF COMMUNITY NUTRITION*, 27(2), 81-93.

47. Ki-nam Kim, Kyung-jin Lee, Bo-mi woo (2012) Weight control-related



nutritional knowledge, eating behavior, and change in intake according to degree of weight control among adults in Chungcheongbuk-do. Life Science Research Journal, 16(1), 95-104.

48. Se-Young Ju (2012) Study on Importance-Performance Analysis Regarding Selective Attributes of Home Meal Replacement (HMR). Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 41(11), 1639-1644.

Abstract

# The effects of food-related lifestyle on the purchase of dietary formula for weigh control: focus on adults in Jeju

JooYeon Hong

Department of Nutrition Education, Graduate School of Education

Jeju National University, Jeju Korea

This study aims to investigate the effect of food-related lifestyle on the purchase of dietary formula for weight control by examining the importance and satisfaction in intake experience and the selection attributes of dietary formula for weight control according to food-related lifestyle, gender, age, and body mass index, including 300 adults (19–39 years old) in Jeju area. Prior to the online survey, 2 copies of questionnaires, one with non-agreement to participate in the study and the other being poorly filled out were excluded. The survey results of the 300 participants between the ages of 19 and 39 in Jeju were analyzed using the SPSS Win Program (ver 26.0). For the analysis method for each survey content, frequency and percentage were derived with frequency analysis and mean  $\pm$  standard deviation with descriptive statistics.  $\chi^2$ -test, t-test, and ANOVA were performed and post-

validation was performed using Duncan's multiple range test.

The results of this study are summarized as follows.

1. For general characteristics of the 300 participants, the proportion of females was higher than that of males and the proportion of those in their 20s was high among age group. For the area of residence, the proportion of residents of Jeju City was high, for the type of residence, the proportion of residents living with three or more was high, and for the education level, high school graduates or higher accounted for a higher proportion. For occupation, the proportion of unemployed was high and for the level of average income, the proportion of between 1 million won and less than 3 million won was high, and for the average food expenses, those spending between 13 thousand won and less than 500 thousand won accounted for a high proportion.

2. For the body mass index calculated based on height and weight according to gender and age group in 299 participants, the proportion of obese group was found to be the highest in males, while normal weight group to be highest in females. In addition, the normal group was shown to be highest in those in their 20s, while the obese group in those in their 30s.

3. In the factor analysis on the food-related lifestyle of the participants, four factors were extracted: convenience pursuit type, health pursuit type, taste pursuit type, and economy pursuit type and in the cluster analysis, two clusters, a group

with high interest in diet and with low interest, were derived.

4. For the actual status of diet experience according to food-related lifestyle, gender and age group and body mass index, it was found that among the food-related lifestyle clusters, the group with high interest in diet, those in their 20s, and the obese group accounted for a high proportion for those with diet experience. For the experience of diet method, exercise therapy accounted for a higher proportion in the group with high interest in diet, male, female, those in their 30s, and overweight group, while dietary therapy accounted for a higher proportion in the group with high interest in diet, female, and overweight group, and usage of dietary formula in the group with high interest in diet, male, those in their 20s, and overweight group. Pharmacotherapy accounted for a higher proportion in the group with high interest in diet, female, those in their 30s, and overweight group.

5. For the total score of the eating habits, it was measured to be 30.16 out of 50 points, indicating 'average'. For the scores according to gender, age group, and body mass index, males scored 30.28 points, females 30.05 points, those in their 20s 30.82 points, and those in their 30s 28.93 points.

6. For the purchasing status of dietary formula for weight control according to food-related lifestyle, gender and age group, and body mass index, it was found that it accounted for a high proportion in the group with high interest in diet, female, 20s, and overweight group. For the reasons for intake of dietary formula for weight

control according to food-related lifestyle, gender and age group, and body mass index, 'for weight loss effect' was found to account for high proportion in the group with high and low interest in diet, female, and those in their 20s, while 'as snack substitutes' accounted for a high proportion in men and those in their 30s. In addition, 'as snack substitutes' was found to account for a high proportion in the underweight group, while the 'for weight loss effect' for a high proportion in the normal weight, overweight, and obese groups. For the reason for not taking dietary formulas for weight control according to food-related lifestyle, gender and age group, and body mass index, 'feeling no necessity of dietary formula for weight control' accounted for a high proportion, and 'online' purchases accounted for a high proportion.

7. The average score of the nutrition knowledge of the participants was measured to be 8.46 points (out of 10 points), and with classification according to the nutrition knowledge score into the group with a high score (8 points or higher in nutrition knowledge) and the group with a low score (under 7 points in nutrition knowledge), for nutritional knowledge according to dietary lifestyle, gender and age group, and body mass index, high scores were shown in the group with high interest in diet among the food-related lifestyle clusters and the overweight group.

8. In the IPA analysis on the selection attributes of dietary formula for weight control in purchasers, attributes of 'weight management without weight cycling phenomenon', 'systematic nutrition balance', 'taste', 'convenient menu', 'healthy recipe', and 'reviews of product users' were found in the first quadrant, indicating

that maintenance of the current level is appropriate due to high importance and satisfaction. In the second quadrant, which indicates the need for intensive improvement due to high importance but low satisfaction, the attributes of 'low salt and low fat' was found. In IPA analysis of dietary formulas for weight control selection attributes according to food-related lifestyle, it was found that there were no attributes corresponding to the second quadrant in both the high interest group and the low interest group.

Based on the present findings, the effects on purchase of a dietary formula for weight control could be identified by examining the diet experience and purchase status of dietary formula for weight control according to food-related lifestyle, gender and age group, and body mass index of adults in their 20s and 30s in Jeju. However, this study has some limitations as following: (1) Limitation in purchase of dietary formula for weight control due to high ratio of unemployed without income among survey participants (2) Insufficient kinds of dietary formula for weight control for intake analysis, (3) Unclear distinction between dietary formula for weight control and protein-enhanced food. Therefore, in order to supplement these limitations, the necessity of further studies is raised to identify the effects of adult food-related lifestyle on purchase of dietary formula for weight control based on sufficient subjects to provide the foundation for the development of customized educational materials for purchasing consumers.