다이어트에 관한 보고서

# 다이어트 정의

다이어트란 의학적 표현으로는 비만이나 저 체중의 환자가 적절한 몸무게 유지를 위해 자신이 먹는 음식의 양을 조절하게 하는 것을 말한다. 그러나 다이어트라는 단어는 사회적 인식 변화와 함께 그 의미가 많이 달라졌다. 오늘날 많은 사람들이 과체중, 즉 비만에 의한 어려움을 호소하게 되고, 자신에게 맞는 적정체중을 만들어 그것을 유지하기 위하여 많은 노력을 하게 되었다.

그런 노력에는 음식의 양을 조절하는 식이요법은 물론 운동을 통하여 체력을 향상하고, 탄력있는 아름다운 몸매와 건강한 신체 관리적 차원의 운동요법 등을 모두 포함하고 있는데 이런 방법들을 총칭하여 다이어트라고 정의한다.

또한 다이어트는 본래 의미에 따르면 음식을 안 먹는 것이 아니라 음식은 먹되 건강에 긍정적인 방향으로 조절한다는 뜻이다. 그러나 최근에는 무조건 살을 빼는 것을 다이어트라고 일컫게 되면서 그 의미가 왜곡되어 사용되고 있다.

# 다이어트 역사

다이어트도 역사가 있다. 1960년대는 한국 전쟁을 겪은 후 어느 정도 경제가 안정되면서 다이어트가 본격적으로 등장했던 시기이다. 이때부터 마른 체형을 이상형으로 여겼다. 1970년대에는 간편하게 살을 뺄 수 있는 방법들이 등장했다.

포도 다이어트, 사과 다이어트 같은 ‘원 푸드 다이어트’는 폭발적인 인기를 끌면서 관심을 모았다. 하지만 빠른 효과에 비해 요요현상으로 인한 급격한 체중 증가와 단백질 부족으로 인한 근육 감소가 단점으로 나타나기도 했다. 이 시기에 오면서 운동이 다이어트의 방법이 될 수 있다고 인정받기 시작했다.

1980년대의 이상형은 가느다란 몸매가 아니라 근육형의 단단한 몸매를 가진 여성이었다. 따라서 운동으로 다져진 건강 미인이 되기 위해 헬스클럽이나 다이어트 클럽 등 운동을 통한 다이어트 방법이 본격적으로 등장하기 시작했다.

식이요법도 다양한 형태로 나타나기 시작했는데 채식이나 생식 등을 이용해 몸속의 지방을 줄이는 ‘저지방 다이어트’를 비롯해 음식을 씹은 다음 국물만 삼키고 나머지는 뱉어내는 습식 다이어트, 과일과 함께 매일 한 가지 음식을 바꿔가며 먹는 로터리 다이어트 등 이색 방법이 유행했다.

1990년대에는 역사상 가장 깡마른 체형이 이상형이었다. 근육없이 뼈만 앙상한 모육의 경우, 다이어트는 마른 몸매 만들기로 진행되고 있다. 이렇듯 예나 지금이나 ‘날씬함’은 언제나 화두다. 외국 모델들이 이러한 사회 흐름에 따라 무리하게 다이어트를 했다가 그 부작용으로 15년째 병을 앓고 있다거나, 사망했다는 소식은 시사하는 바가 크다.

# 다이어트의 원인

다이어트는 고혈압이나 당뇨병과 같은 성인병의 예방과, 자신감 향상, 그리고 대인기피증을 없앨 수 있다는 점에서 긍정적 기능을 하고 있다. 하지만 대부분의 사람들이 건강상의 이유보다는 패션을 위해서, 슈퍼 모델의 몸매를 닮고 싶은 욕망에 의해 다이어트를 한다.

이러한 상황 속에서 극단적인 경우, 건강을 해치면서까지 다이어트가 진행된다. 따라서 현재의 심각한 다이어트 열풍에 대해 그 원인을 분석해 보고, 실태와 부작용을 살펴보는 것은 중요하다.

우선 원인을 분석하면 첫째, 건강과 미에 대한 각 개인들의 관심 수준이 높아졌다. 우리나라가 먹고 살기에 급급했을 때에는 다이어트나 미에 대한 노력이 화두가 되지 않았다. 그러나 국민소득이 1만 불이 넘어서면서부터 생활에 여유가 생겨 자기 자신을 돌아볼 시간이 많아졌다. 그러면서 자연스레 건강을 챙기고 아름다움을 가꾸는데 많은 투자를 할 수 있게 된 것이다.

둘째, 대중매체에서 연예인들을 통하여 다이어트 열풍을 조장하고 있다.

셋째, 사회적인 인식도 다이어트 열풍을 조장하는 데 한 몫을 한다. 한 예로 취업 면접을 볼 때 외모가 큰 비중을 차지하는 데 그 중 몸매에 관해서는 비만인 사람보다는 적절한 몸매를 가진 사람을 더 선호한다는 조사결과가 있다.

어떠한 사람이 어떠한 능력을 갖고 있는가에 초점을 맞추기보다는 그의 외적인 이미지와 호감도로서 그 사람을 평가하는 것이다. 미국의 한 연구소는 성공하는 사람들을 조사했을 때, 통계적으로 키가 크고 잘생긴 사람일수록 고위직에 올라가기 쉽다는 연구결과를 발표했다.

**새로운 삶의 시작**