

2024학년도 2학기 문헌연구보고서



(디지털 미디어의 다이어트 정보가 대학생에게 미치는 영향과 대책)

이름	채규현
전공	식품영양학과
학번	20242060

디지털 미디어의 다이어트 정보가 대학생에게 미치는 영향과 대책

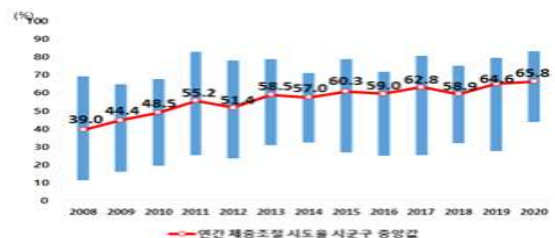
식품영양학과 20242060 채규현

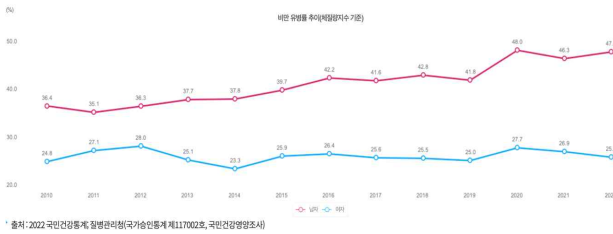
목차

- I. 서론
- II. 디지털 미디어의 이해
 - 1. 디지털 미디어의 정의
 - 2. 디지털 매체와 허위 정보 간 연관성
- III. 다이어트의 이해
 - 1. 다이어트 종류
 - 2. 올바른 다이어트 방법
- IV. 대학생들의 다이어트 경험 사례
 - 1. 설문조사
 - 2. 심층조사
- V. 정보오류에 대한 인식 개선 방안
 - 1. 정부 혹은 공인기관의 역할
 - 2. 기업의 역할
 - 3. 개인의 역할
- VI. 결론
- VII. 참고문헌

I. 서론

오늘날 경제가 발전하고 의식주가 해결되자 비만 발병률이 남녀 평균 약 2010년 31.8%에서 2022년 37.2%로 상승하는 등(국민건강통계, 2022.) 많은 사람이 영양부족보다 과잉에 대해 걱정하게 되었다. 그리고 외모와 이미지가 개인을 평가하는 중요한 기준이 됨에 따라 다이어트에 대한 욕구가 점차 증가했다.¹⁾ 질병 관리청(2021) 자료에 따르면 연간 체중조절 시도율은 2020년 65.8%로 전년 대비 1.2% p 상승했고, 국내 다이어트 식품 산업 매출 역시 2021년 1,807억 원 대비 2023년에는 2,361억 원으로 30.6% 성장했음을 알 수 있다(한국건강기능식품협회, 2024.). 이는 다이어트가





우리 사회의 문화적 추세로서 자리 잡았음을 의미한다.

<그림 1> 비만 유병률 추이(체질량지수 기준)

자료: 질병관리청.(2022), 「국가승인통계 제 117002호, 국민건강영양조사」, 국민건강통계,

https://www.index.go.kr/unity/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=2705, (2024.12.16.).

<그림2> 연간 체중조절 시도율

자료: 질병관리청(2021). 「지역별 신체활동 줄고 개인위생 크게 개선돼」, 국민건강보험공단 보도,

<https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/wbhace05000m01.do?mode=view&articleNo=10806597>, (2024.12.16.).

외모지상주의가 확산하면서 날씬한 체형을 선호하는 사회적 분위기가 존재해왔다²⁾. 다이어트는 전 연령대를 아우르지만, 상업화된 몸매를 추구하는 경향과 디지털 미디어의 영향이 맞물리면서 특히 청소년과 대학생이 더욱 민감하게 반응했다(이효진 외, 2011.). 하지만 주로 인스타그램, 유튜브 등 소셜 미디어와 웹사이트를 활용해 정보를 수집하는 젊은 사람들은 과학적으로 근거가 부족하거나 왜곡된 다이어트 정보에 더 쉽게 노출되었고(Denniss, Lindberg, & McNaughton, 2023.), 다이어트를 할 것이라는 의지에 비해 유의미한 정보를 얻지 못했다. 이는 빈혈, 우울증, 월경불순 등 건강문제와 집중력의 저하, 수면장애 등 일상적인 문제들이 대학생들에게 일어나는 근본적인 원인이 되었다.

자료 조사 과정 중 위와 같은 사실을 이해한 후 본인은 다이어트에 대한 정확한 정보의 공유, 즉, 헬스 커뮤니케이션 차원의 노력이 더욱 중요하다고 생각하게 되었다. 그러나 동시에 현재 위와 같은 피해 사례를 예방할 만한 홍보 아이디어가 부족하다고 느꼈다. 따라서 본 연구를 통해 미디어가 전달하는 다이어트 정보의 오류가 대학생들에게 미치는 부정적 영향을 사례를 바탕으로 분석하고, 문제점을 개선하기 위한 구체적인 해결 방안을 제시하고자 한다. 이를 바탕으로 건강하고 올바른 다이어트 문화를 형성하고, 대학생들이 건강한 생활 습관 도울 수 있는 방향성을 제안하는 데 목적이 있다.

II. 디지털 미디어의 이해

1. 디지털 미디어의 정의

- 1) 곽선혜, 정의철, "다이어트 행동의 이해: 확장된 계획된 행동이론을 중심으로", 「언론과학연구」 15/4 (2015): 5-56. 6.
- 2) 김효정, 김미라, "고등학생의 자아존중감, 신체이미지 및 체형에 대한 외적 요인이 다이어트 실행에 미치는 영향", 「한국가정과교육학회지」 22/4 (2010): 66.

"미디어"란 의사소통의 수단으로서 정보를 담고 있거나 전달하거나 재현하는 물체를 의미한다(박주현 외, 2019:82-85). 텔레비전, 라디오, 신문 같은 전통적인 매체뿐만 아니라, 인터넷, SNS, 블로그, 유튜브 등 디지털 매체까지 포함하는 포괄적인 개념이라고도 표현할 수 있다. 미디어는 대중에게 뉴스, 교육, 오락, 광고 등을 제공하며, 현대 사회에서 중요한 정보 전달의 역할을 맡고 있다.

그 중 디지털 기기와 네트워크를 활용해 정보를 상호작용할 수 있는 "디지털 미디어"는 오늘날 Youtube, Instagram과 같은 거대 플랫폼의 발전을 기반으로 정보의 생산과 소비 방식을 변화시켰고, 대중의 의견 형성에 큰 영향을 미치게 되었다(Pavlik, 2015.). 특히 현재 대학생(Z세대)들은 어렸을 때부터 디지털 미디어에 꾸준히 노출되어 왔기 때문에, 거부감이 없고, 오히려 접근성과 편의성이 높아 선호도가 높으며 최근 등장한 '숏폼'이라는 짧은 형식의 콘텐츠도 빠르게 받아들이고 있다(정은이, 2020).

2. 디지털 매체와 허위 정보(오정보) 간 연관성

지금까지 거대 매체의 훈련된 전문 인력에 의해 제작, 유통되었던 미디어 시장의 진입장벽이 낮아지면서 누구나 뉴스를 제작하고 유통에 접근할 수 있게 되었다. 이처럼 뉴스 생산자와 소비자의 경계가 모호해지면서 뉴스의 본질까지도 변화시키고 있다.³⁾ 이러한 현상을 이끄는 대표 주자인 디지털 플랫폼은 허위 정보의 주요 유통 경로로 지목된다. 유튜브와 같은 플랫폼에서 허위 정보가 소비되고 확산되는 메커니즘에 대한 연구에 따르면, 알고리즘이 사용자의 관심사에 맞춰 콘텐츠를 추천하면서 허위 정보의 노출과 확산이 촉진될 수 있다.

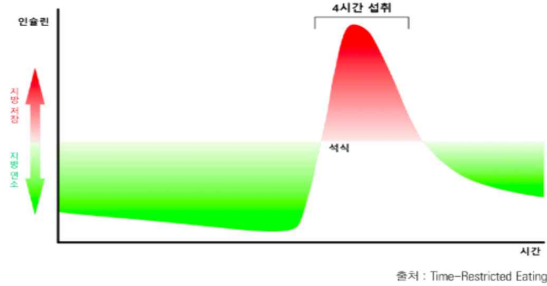
III. 다이어트의 이해

1. 디지털미디어 속 다이어트 종류

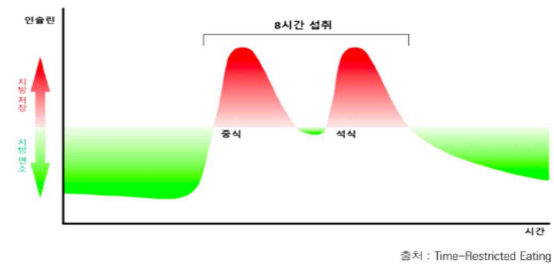
①간헐적 단식: 일정 시간 동안 금식하고 나머지 시간에 음식을 섭취하는 식사 방식을 의미한다. 간헐적 단식의 주요 형태는 16:8/20:4, 24시간 단식, OMAD로 구분할 수 있다. 이 방식은 체중 감량, 당뇨병 위험 감소, 그리고 염증 지표 및 심혈관 건강 기능에 도움을 준다고 알려져 있다. 하지만 체내 단백질이 부족해지거나 케톤증을 유발하는 등 모두에게 적합한 방식은 아니므로 주의할 필요가 있다(조엘 스테이프, 2024.)

3) 정정주 외, "유튜브 상의 허위정보 소비 실태 및 확산 메커니즘 생태계연구: 빅데이터 분석 및 모델링을 중심으로", 「사회과학 담론과 정책」 12/2 (2019): 105-106.

③ 20:4 단식법



④ 16:8 단식법



<그림 3> 간헐적 단식(16:8)/<그림4>간헐적 단식(20:4)

자료: 박석, 박재호, "간헐적 단식: 공복감 속의 과학", 「스포츠과학」147 (2019):28-35. 한국스포츠정책과학원.

<https://kiss-kstudy-com-ssl.proxy.kookmin.ac.kr/Detail/Ar?key=3678125>

②원푸드 다이어트: 특정 음식 한 가지(EX. 고구마, 바나나, 계란, 사과 등)만을 일정 기간 섭취하는 다이어트 방식이다. 간단하고 비용이 적게 드는 장점이 있지만, 영양 불균형, 기초대사량 감소, 심리적 스트레스 등 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 원푸드 다이어트는 단기적으로 체중 감소를 유도할 수 있지만, 건강을 장기적으로 유지하기 위해서는 균형 잡힌 식단과 적절한 운동이 필수적이다.⁴⁾

③저탄고지 다이어트: 탄수화물 섭취를 극도로 제한하고 지방 섭취를 늘리는 식단 방식이다. 이는 체내에서 지방을 주요 에너지원으로 사용하도록 유도하며, 체중 감량과 혈당 및 인슐린을 개선한다는 장점이 있다. 하지만 비타민, 미네랄 영양소의 불균형을 유발하고, 콜레스테롤, 특히 LDL이 상승할 위험이 있으며, 장기적인 안전성 불확실하다⁵⁾

④다섯 스푼 다이어트: 한 끼 식사를 5스푼 정도의 음식으로 제한하는 방식의 극단적인 저칼로리 다이어트이다. 각 스푼의 양은 밥 한 숟가락을 기준으로 하며, 주로 소량의 고탄수화물, 고단백 또는 저지방 음식을 선택한다. 이는 섭취 열량을 급격히 줄여 체중 감량을 유도한다. 하지만 장기적으로는 영양 결핍, 기초대사량 저하, 근육 손실, 그리고 빈혈과 같은 부작용을 유발할 수 있다(Most et al., 2017.).

2. 올바른 다이어트 방법

올바른 다이어트 방법은 균형 잡힌 식단과 적절한 운동을 병행하는 것이다. 식단은

4) Rattan, Suresh IS, and Gurcharan Kaur, "Nutrition, food and diet in health and longevity: we eat what we are", *Nutrients* 14/24 (2022):13.

5) Chawla, Shreya, et al, "The effect of low-fat and low-carbohydrate diets on weight loss and lipid levels: a systematic review and meta-analysis," *Nutrients* 12/12 (2020): 1.

개인의 신체 수준, 나이, 성별 등을 고려하여 권장식사패턴을 선택한 후, 적정 영양소 섭취 비율에 따라 음식의 종류와 양을 구성하는 식사구성안을 계획하는 것이 바람직하다.

운동의 경우, 근력 운동과 유산소 운동을 번갈아 진행하는 ‘운동 서킷 트레이닝’과 고강도 운동과 저강도 운동을 교대로 수행하는 ‘인터벌 트레이닝’ 방법으로 심폐 기능과 근력이 동시에 향상할 수 있다(양윤준, 2017.).

위의 방법을 적극적으로 활용하여 단기적인 체중 감소보다는 장기적인 건강 유지와 생활 습관의 개선을 목표로 하는 것이 가장 중요하다.

IV. 대학생들의 다이어트 경험 사례

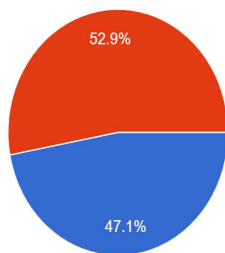
1. 설문조사

아래 내용은 연역적 탐구를 과정 중 사전에 본인이 제시했던 가설의 참, 거짓 여부를 판단하기 위해 2024년 12월 14일부터 2024년 12월 15일까지 자체적으로 진행했던 설문 조사에 대한 것이다. 해당 조사는 성별, BMI 지수 기준 본인의 체질량지수 해당 범위, 다이어트 경험 여부, 방법, 목적, 정보제공원, 체중 감소 성공 여부 및 부작용 유무에 관한 자료를 수집한다.

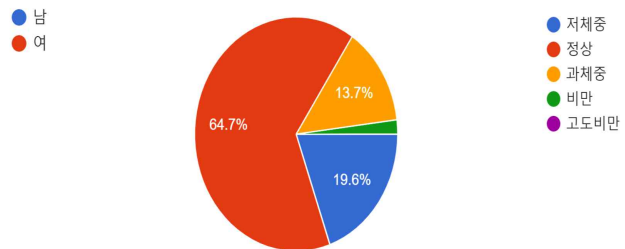
◆가설은 다음과 같다.

1. 정상 체중임에도 많은 대학생이 미용을 목적으로 다이어트를 한 경험이 있을 것이다.
2. 블로그나 유튜브 등 출처가 불분명한 미디어를 통해 다이어트 방법을 선택했을 것이다.

1. 성별
응답 51개

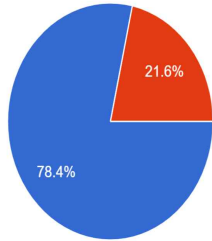


2. BMI 지수 기준 본인은 어디에 해당하나요?
응답 51개



3. 다이어트를 시도해본 적이 있나요?

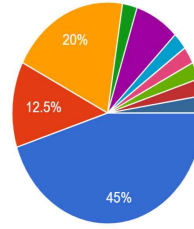
응답 51개



4. 어떤 다이어트 방법을 실천했었나요?

응답 40개

● 있음
● 없음

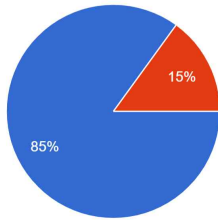


● 간헐적 단식
● 원푸드 다이어트
● 저탄고지 다이어트
● 다섯 스푼 다이어트
● 운동
● 하루에 요구르트 한개
● 운동 엄청 많이 꾸준히
● 운동(산책)

▲ 1/2 ▼

5. 다이어트 결과, 체중 감량에 성공했나요?

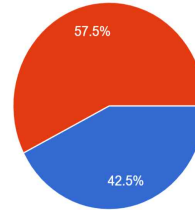
응답 40개



6. 다이어트 과정 중 혹은 이후 부작용이 있었나요? (EX. 요요 현상, 탈모)

응답 40개

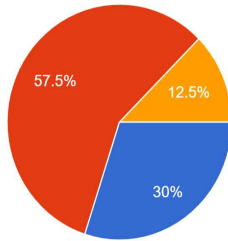
● 네
● 아니오



● 네
● 아니오

7. 다이어트를 했던 목적은 무엇이었나요?

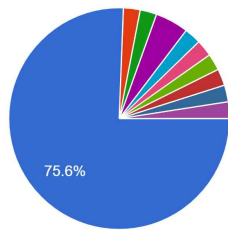
응답 40개



● 건강 상태 개선(질병 예방 등)
● 외모 개선 및 자신감 향상
● 식사 및 생활 패턴 개선

8. 다이어트 관련 정보를 얻은 미디어의 유형을 말씀해주세요

응답 41개



● 디지털 매체 (EX. 인스타그램, 블로그,)
● 방송 매체(EX. TV, 라디오)
● 학술사이트(논문 및 관련 분야의 잡지)
● 뉴스 기사
● 주변 지인
● 내가 다양하게 시도해보는 편
● 주변 지인들을 통해 얻은 정보
● 통념

▲ 1/2 ▼

위에 삽입한 원그래프를 해석했을 때 이번 설문에서 남자는 24명 여자는 27명 참여했다. 이중 남자는 24명 중 18명인 75%, 여자는 27명 중 22명인 약 82%가 다이어트를 시도해본 경험이 있다고 답변했다.

(가설1) 또 본인이 정상 체중이거나 저체중임에도 불구하고 다이어트를 하려고 한 사람의 비율은 약 79%에 달했으며, 과체중과 비만의 비율을 합친 비율이 15.7%인데 비해 다이어트를 시도해본 인원이 전체의 78.4%인 것 또한 ‘체중에 다이어트 욕구가 비례하는 것은 아니다’라는 사실을 뒷받침해준다. 그리고 위와 같은 결과가 나온 이유는 7번 응답을 보면 다이어트를 하고자 하는 사람의 대다수가 미용과 그로 인한 질병을

예방하고 식사 패턴을 개선하기보다는 외모를 통한 자신감 향상이 목적이기 때문이다.

(가설2) 반면 우려스러운 부분은 다이어트의 주목적인 체중 감소를 성공한 사람의 비율은 85%에 이르지만, 부작용을 겪지 않은 사람의 비율은 57.5%로 상대적으로 낮은 것을 확인할 수 있다. 이를 통해 많은 대학생이 다이어트를 하면서 피로, 요요현상 등 부수적인 피해를 겪게 된다는 사실을 유추할 수 있다. 그리고 본인은 디지털 매체의 부정확한 다이어트 정보 전달이 이러한 현상을 부추기는 원인이 된다고 지적하고자 한다. 왜냐하면, 다이어트를 시도한 경험이 있는 31명의 학생 중 14명이 부작용이 나타났다고 답했으며, 이는 부작용이 있다고 말한 전체 학생의 약 82.3%로 상당히 높은 수치이기 때문이다.

2. 심층 조사

위에 서술한 설문 조사의 응답자 중(사전에 익명 답변 아닌 자를 선별했다.) 디지털 미디어에서 다이어트 방법을 학습한 후 해당 방법을 시도하는 과정에서 부작용을 겪은 사람을 대상으로 심층적인 내용을 파악하기 위해 인터뷰를 진행했다.

(답변자1) 설문을 진행할 때 답변자는 과체중이었고, 최근 체중이 증가했다는 이유로 미용과 자신감 향상을 목적으로 다이어트에 도전했다. 블로그에서 ‘원푸드 다이어트’가 체중 감량에 효과적이라는 글을 읽고 본인 역시 같은 효과를 기대하며 이를 시도했다.

다이어트를 하는 동안에는 체중 감소 효과가 있었지만, 목표 달성 후 다이어트를 중단하자 요요현상으로 인해 단시간 내에 원래 체중으로 되돌아갔고, 이후에는 오히려 체중이 증가했다. 그리고 답변자1이 ‘원푸드 다이어트’에 사용했던 식품은 고구마였는데, 소화가 안 되는 식이섬유가 많이 함유된 고구마를 계속해서 섭취하니(백혜림 외, 2014.) 체내의 소화 과정이 원활하지 못해 뱃속에 가스가 차고, 간헐적으로 속 쓰림 증상을 느끼는 등 스스로가 체감할 수 있을 정도로 부작용이 심했다고 한다. 심리적으로도 오랜 시간 잠을 자도 피로감과 무기력함이 있었다고 말했다.

(답변자2) 설문을 진행할 때 정상 체중이었고, 비록 체중은 정상이지만 좀 더 건강한 식이요법을 실천하면서 건강을 유지하는 것이 목적이었다. 답변자2는 유튜브에서 관련 영상을 시청한 후 대중적으로 가장 유명한 다이어트 방식 중 하나인 ‘간헐적 단식’을 실천했다. 답변자2가 선택한 간헐적 단식은 16:8 방법이었는데(8시간 동안은 마음대로 식사를 하고, 16시간 동안 공복 상태를 유지한다.), 그 결과, 야식 또는 평소에 즐겨 먹던 간식을 줄이게 됨으로써 인슐린 민감성이 개선되어⁶⁾ 혈당 스파이크나 식곤증 등 단시간에 급격하게 당을 많이 섭취하게 되었을 때 일어날 수 있는 증상은 완화되었다. 하지만 갑자기 식사량이 갑자기 크게 줄어 피로가 쉽게 누적되고 면역력이 약해져 병원을 자주 가게 되어 다이어트를 시작한 지 2주를 조금 넘어선 시점에서 다이어트를

6) 박석, 박재호, "간헐적 단식: 공복감 속의 과학", 「스포츠과학」147 (2019):29-32.

멈추게 되었다고 답변했다. 답변자 2는 본인에게 적합한 다이어트를 찾기보다는 본인의 몸 상태를 점검하지 않은 채, 유튜브에서 홍보하는 다이어트 방식을 모방해서 위와 같은 부작용이 발생했을 것이라고 부작용 발생 원인을 추측했다. 또 왜 유튜브에서 정보를 탐색했는지 묻자 답변자2는 도서관에서 관련 서적을 찾거나, 정부 기관의 보고서를 검색하는 것은 과정이 복잡하고 오랜 시간이 소요된다고 생각했기 때문이라고 답했다.

V. 정보오류에 대한 인식 개선 방안

1. 정부와 공인기관의 역할

대표적인 디지털 미디어라고 할 수 있는 유튜브 플랫폼은 이전과 달리 ‘광고 건너뛰기’ 기능이 없어서 강제로 광고를 봐야 하는 경우가 많은데 이때 신뢰도가 높은 웹사이트에 속하는 학술 DB 사이트와 뉴스 기사, 정부 기관의 홈페이지를 운영하는 주체가 대학생들이 많이 보는 영상 또는 다이어트 관련 영상에 약 15-30초 정도의 광고 영상을 제작하여 유포한다면 정확한 정보가 디지털 미디어와 상호작용하며 더 빨리 확산할 수 있을 것이다.

2. 기업의 역할

2-1. 대학생들이 즐겨 보는 OTT 프로그램에서 식약처 같은 대다수가 신뢰하는 관련 기관이 제공하는 짧은 강의 및 퀴즈를 풀면 월 이용료의 할인 쿠폰이나 사은품을 지급한다.

2-2. 인터넷 및 모바일 플랫폼(EX. noom)을 활용해 개인별 식단 관리, 온라인상 개별 맞춤형 다이어트 프로그램을 제공한다.

2-3. 직장 내 다이어트를 하고 싶은 직원들을 대상으로 사내 영양사 혹은 강사를 초빙해 주기적으로 영양 교육을 진행한다.

3. 개인의 역할

다이어트를 할 때 주변에 접근성이 높다는 이유만으로 디지털 미디어를 통해 정보를 수집하기보다는 비교적 신뢰성이 높은 논문, 관련 정부 기관에서 고시한 보고서나 뉴스를 참고하여 계획을 짜야 한다.

VI. 결론

1. 열량 없다는 이유로 주목을 받았던 ‘제로 음료’ 사례와 같이 우리나라에서 다이어

트는 늘 각광 받는 분야 중 하나이다. 그리고 사람들이 다이어트에 흥미를 갖는 이유는 식습관 조절, 질병 예방 등 건강을 유지하기 위해서인 경우도 있지만, 대부분은 미용 및 자신감을 향상하고자 하는 목적을 가지고 시작한다. 특히 대학생들이 날씬한 체형을 선호하는 사회적 트렌드에 가장 민감하게 반응하며(이효진 외, 2011.) 설문 조사 결과 역시 전체 인원 중 51명 중 40명인 78.4%가 다이어트를 시도해본 경험이 있다고 답변했다.

2. 그러나 많은 대학생이 다이어트 관련 정보를 얻는 인스타그램, 블로그와 같은 디지털 매체는 인터넷은 저자의 자격과 글의 내용에 제한이 없는 자유로운 공간이기 때문에 Cambridge University Press의 연구에서도 언급했듯 적절한 연구 과정을 거치지 않은 불확실한 비과학적 정보일 확률이 높고, 따라서 많은 부작용을 유발할 수 있다 (Denniss, Lindberg, & McNaughton, 2023.).

설문 조사 역시 유사한 결과가 도출되었는데 디지털 매체를 이용해 다이어트를 시도한 경험이 있는 31명의 학생 중 14명이 부작용이 나타났다고 답했다. 이는 부작용이 있다고 말한 전체 학생의 약 82.3%로 상당히 높은 수치이다. 심층 조사에서도 인터뷰를 진행했던 답변자1은 블로그를 통해 '원푸드(고구마) 다이어트'를 접하게 되었고, 약 2주의 기간 동안 거의 유사한 식단을 섭취한 결과, 신체적으로는 요요현상으로 인한 체중 증가, 변비 증세가 나타났고, 정신적으로도 우울감이 들었다고 말했다.

본인은 이같이 디지털 미디어가 다이어트에 대한 허위 정보를 광범위하게 전달함으로써 발생하는 피해 사례를 분석하는 과정을 통해 디지털 미디어의 특성인 개방성과 확산성의 악용에 대한 위험성 체감할 수 있었으며 문제의식을 느끼게 되었다.

3. 해결 방법

(1) 정부와 공인기관의 역할:

대표적인 디지털 미디어라고 할 수 있는 유튜브 플랫폼은 이전과 달리 '광고 건너뛰기' 기능이 없어서 강제로 광고를 봐야 하는 경우가 많은데 이때 신뢰도가 높은 웹사이트에 속하는 학술 DB 사이트와 뉴스 기사, 정부 기관의 홈페이지를 운영하는 주체가 대학생들이 많이 보는 영상 또는 다이어트 관련 영상에 약 15-30초 가량의 광고 영상을 제작하여 유포한다면 정확한 정보가 디지털 미디어와 상호작용하며 더 빨리 확산할 수 있을 것이다.

(2) 기업의 역할:

2-1. 대학생들이 즐겨 보는 OTT 프로그램에서 식약처 같은 대다수가 신뢰하는 관련 기관이 제공하는 짧은 강의 및 퀴즈를 풀면 월 이용료의 할인 쿠폰이나 사은품을 지급한다.

2-2. 인터넷 및 모바일 플랫폼(EX. noom)을 활용해 개인별 식단 관리, 온라인상 개별 맞춤형 다이어트 프로그램을 제공한다.

2-3. 직장 내 다이어트를 하고 싶은 직원들을 대상으로 사내 영양사 혹은 강사를 초빙

해 주기적으로 영양 교육을 진행한다.

(3) 개인의 역할

다이어트를 할 때 주변에 접근성이 높다는 이유만으로 디지털 미디어를 통해 정보를 수집하기보다는 비교적 신뢰성이 높은 논문, 관련 정부 기관에서 고시한 보고서나 뉴스를 참고하여 계획을 짜야 한다.

4. 연구 의의 및 한계점

사전에 조사했던 여러 연구를 통해 디지털 미디어에서 다이어트 정보에 대한 정보를 왜곡하고 있다는 문제를 인지했다. 이를 바탕으로 실현 가능한 해결 방안을 정부, 기업, 개인의 역할을 각각 나누어 모색했다는 점에서 의미가 있다.

그러나 자체적으로 진행한 설문 조사의 모집단이 충분하지 않아 다수의 의견을 대변하기 어려웠던 점에서 한계가 존재한다고 생각한다.

다음에는 설문 조사에서 가장 많은 학생이 시도했던 간헐적 단식에 관해 추가연구를 진행해보고 싶다. 그리고 만약 앞으로 유사한 방식으로 연구를 진행하게 된다면 더 큰 모집단의 정보를 수집하여 더욱 정교한 자료를 만들고 싶다.

Ⅶ. 참고문헌

1. 논문 및 단행본

- 곽선혜, 정의철, "다이어트 행동의 이해: 확장된 계획된 행동이론을 중심으로", 「언론과학연구」 15/4 (2015): 5-56. 한국지역언론학회.
- 김은수, 황혜주, "여성 직장인의 미의식이 대인관계 형성에 미치는 영향-자아존중감을 중심으로", 「한국화장품미용학회지」 9/1 (2019): 125-137. 한국화장품미용학회.
- 김효정, 김미라, "고등학생의 자아존중감, 신체이미지 및 체형에 대한 외적 요인이 다이어트 실행에 미치는 영향", 「한국가정과교육학회지」 22/4 (2010): 65-75. 한국가정과교육학회.
- 박석, 박재호. "간헐적 단식: 공복감 속의 과학". 「스포츠과학」147 (2019):28-35. 한국 스포츠정책과학원.
- 박주현, 박성훈 외. "미디어 개념과 분류기준에 따른 미디어 종류 개발". 「정보관리학회지」 36/3 (2019): 81-107. 정보관리학회.
- 백혜림, et al. "국내 육종 고구마 전분의 이화학 호화 및 소화 특성". 「한국식품과학회지」 46/2 (2014): 135-142. 한국식품과학회.
- 양윤준. "근거기반 체중 감량 운동", 「대한의사협회지」 60/10 (2017) 806-816. 대한의사협회.
- 이효진, et al. "체중조절용 조제 식품과 다이어트 건강기능식품 섭취자의 체형 및 체중조절 인식에 관한 연구". 「한국영양학회지 (Korean J Nutr)」 44/3 (2011): 243-254. 한국영양학회.

정은이. "Z 세대가 선호하는 방송콘텐츠에 관한 연구: 20 대 Z 세대를 대상으로 한 심층인터뷰를 중심으로". 「정치 커뮤니케이션연구」 58 (2020): 141-181. 정치커뮤니케이션학회.

정정주 외. "유튜브 상의 허위정보 소비 실태 및 확산 메커니즘 생태계연구: 빅데이터 분석 및 모델링을 중심으로". 「사회과학 담론과 정책」 12/2 (2019): 105-138.

조엘. "[영어로 읽는< BBC 사이언스>] 간헐적 단식은 정말로 효과가 있는가?". 「BBC 사이언스」 (2024): 95-97. 유니콘웨일.

Chawla, Shreya, et al. "The effect of low-fat and low-carbohydrate diets on weight loss and lipid levels: a systematic review and meta-analysis." *Nutrients* 12/12 (2020): 3774. Web of Science.

Denniss, Emily, Rebecca Lindberg, and Sarah A. McNaughton. "Quality and accuracy of online nutrition-related information: a systematic review of content analysis studies." *Public health nutrition* 26/7 (2023): 1345-1357.cambridge.org.

Most, Jasper, et al. "Calorie restriction in humans: an update." *Ageing research reviews* 39 (2017): 36-45. Elsevier.

Pavlik, John V. ed. *Digital technology and the future of broadcasting: global perspectives*. London: Routledge, 2015.

Rattan, Suresh IS, and Gurcharan Kaur. "Nutrition, food and diet in health and longevity: we eat what we are." *Nutrients* 14/24 (2022): 13-76. Web of Science.

2. 인터넷 자료

질병관리청(2022). 「국가승인통계 제117002호, 국민건강영양조사」 국민건강통계.
https://www.index.go.kr/unity/potal/main/EachDtIPageDetail.do?idx_cd=2705,
 (2024.12.16.).

질병관리청(2021). 「지역별 신체활동 줄고 개인위생 크게 개선돼」 국민건강보험공단 보도.
<https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/wbhace05000m01.do?mode=view&articleNo=10806597>,
 (2024.12.16.).