

日韓の20代女性のダイエットに関する行動・意識の比較研究

Comparative study of behavior and consciousness about dieting of female in twenties In Japan and Korea

1K07A072 キム ソジョン

指導教員 主査：樋口 満 先生

副査：岡 浩一朗 先生

研究背景

近年、メディアからは、次々と新しいダイエット方法や関連商品が紹介されており、太っていない女性でもダイエットに大変興味を持っている人も多い。このような、ダイエットに対する大きな関心は、日本だけではなく、他の国でもみられる現象である。筆者は、韓国出身であり、韓国は「美容大国」と呼ばれるほど、女性の美容に対する意識はかなり高いといわれている。本研究は、筆者が日本で暮らしながら感じた韓国人女性と日本人女性の美意識、さらにダイエットに関する行動及び考え方の違いについて考察することを目的とした。

方法

アンケート調査を行い、両国の対象者が、ダイエットに関してどのような相違点があるかを調査した。調査の対象者は、ダイエットの経験のある、日本と韓国の20代の女性であり、文化的な影響を考慮し、お互いの国で1年以上滞在した経験のある人は除いた。

アンケート回答者は、日本人18名、韓国人31名であった。アンケートは言語のみが異なる。内容は両国同一であり、Googleのドキュメント機能を利用し、インターネットを通して回答を依頼した。

調査を通して、対象者の「好むダイエット法」や、「現在の対象者のBMIと対象者が理想だと思うBMI」、「ルックスや体型についての価値観」などの比較分析を行い、アンケートの結果から両国の対象者の相違する点、及びその相違点の理由を、社会的風潮、テレビ・雑誌・インターネットを含むメディアの影響、及び両国の対象者の生活環境などから考察した。

結果

アンケート結果から、日本人対象者より韓国人対象者の方が、ダイエットに費用をかけていることがわかった。日本人は食生活改善、韓国人は運動習慣による、ダイエットを好んでおり、ダイエット法の選択基準は、日本人対象者は、「費

用面」と「速効性」、韓国人対象者は、同じく「費用面」と「楽さ（つらくない方法）」重視であった。今後、試してみたいダイエット法としては、日本人対象者は「フィットネスクラブに通う」、韓国人対象者は「エステティックサロン・マッサージに通う」と回答した人が一番多かった。フィットネスクラブの利用経験は韓国人対象者の21名(67.7%)、日本人対象者の7名(38.9%)があると答え、韓国人対象者の方が、フィットネスクラブ利用経験が多かった。

ダイエットに関する考え方としては、韓国人対象者は「ルックスは社会生活に影響を与える」、「社会的風潮により、ダイエットをせざるを得ない」という意見が多く、日本人対象者は「無理なダイエットは行わず、健康的な方法で、なお且つストレスにならない程度で行わなければならない」という意見が多かった。韓国人と日本人との考え方において、違いがみられ、韓国人対象者の方が、外見を重視しているような傾向がみられた。

考察

2000年代に入り、日本と韓国は以前より商業的・情動的な面だけではなく、文化的な面においても交流が活発になった。益々、お互いの文化が身近になっていく中で、これから学術的な面においても、さらに協力していく分野が増えていくだろう。

近年、世界各国において問題になっている若年女性の過度なダイエットによる摂食障害、及び様々な副作用に関する解決策を日韓がお互い情報を共有し、考えていくことが必要になってくると思われる。日本人と韓国人は、文化的要素及び価値観だけでなく、体格や体質もどの国より似ている。情報を共有すれば、より多くのデータと事例で、若年女性の過度なダイエットを予防するための研究ができるのではないだろうか。

間違った美意識によって健康被害を受ける日韓の若年女性を、一人でも減らすような「食育・栄養指導のマニュアルの開発」が至急必要であると考えられる。