

# 원주지역 대학생의 거주형태에 따른 가공식품 관련 식행동과 식품표시 인식

원 향 례  
상지대학교 식품영양학과

## A College Students' Dietary Behavior for Processed Foods and the Level of Perception on Food Labeling System According to Residence Type in Won Ju Province

Won, Hyang Rye  
Dept. of Food and Nutrition, Sangji University, Wonju, Korea

### ABSTRACT

This study was performed to find out the correct recognition and stabilization of the food labeling system, and the dietary behavior of college students for processed food as well as their recognition of the food labeling system as observed according to their residence type. A questionnaire was composed with three divisions containing general items, the dietary behavior for processed food and the effectiveness of the nutrition labeling system. The data was analyzed by SPSS WIN 17.0 and the results are as follows; The findings showed differences according to residence type were the intake frequency of processed food, the ways of preservation and the reasons of returning or exchange of the purchased processed food. And there was no difference in the recognition of dietary behavior for processed food and food nutrition labeling system. For overall perception of the dietary behavior and the recognition of the food labeling system, the ratio of college students who considered selection standard related to health when purchasing processed food was low. And the ratio of those who checked the label for milk and dairy products or instant food which is concerned with decomposition was high. On the contrary, the ratio of checking was relatively low for beverages, noodles and cookies. Many answered that the reason for having checked the food label was to find out the safety of the food and that of having read the nutrition label was to control weight and to check the nutrition ingredients. In general, many answered positively for the recognition and the necessity of food labeling system, but the actual practice of selecting and managing processed food was poor.

**Key words:** dietary behavior, processed foods, food labeling system, residence type

## I. 서론

최근 국민 경제 수준의 향상과 더불어 급격한 식품산업의 발달로 인해 가정의 식생활패턴이 가정단위의 조리 형태에서 각종 가공식품의 이용이 빈번해져가는 추세이고(최은숙 2010), 소비자의 식품 선택에 관한 관심도도 증가하고 있는 추세이다(Azadbakht et al 2006; Barba et al 2006; Mickleborou et al 2006; Niemeier et al 2006; Su et al. 2006). 식품 공급자는 식품표시를 통해 식품에 대한 정확한 정보를 소비자에게 제공하고 소비자는 식품표시에 대한 지식을 가지고 식품선택 시 실천하는 것이 가공식품의 올바른 식품선택을 위해 중요하다(보건복지부 2006; Zarkin et al 1993). 또한 국가적으로도 국민의 건강 증진과 의료비 절감의 효과를 기대할 수 있다(보건복지부 2010).

우리나라는 1995년부터 영양표시제도를 시행한 후 의무표시 대상품목의 확대와 표시 대상성분도 확대되고 있다(보건복지부 2005). 현재는 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨, 당류, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 그밖에 강조표시를 하고자하는 영양성분을 표시하도록 되어 있다. 또한 식품표시제도는 1996년부터 식품위생법에 근거하여 시행되어 왔으며 가공식품이나 즉석식품의 구성성분, 중량, 제조일자 및 유통기한, 사용방법, 영양성분 등을 제품의 포장이나 용기에 표시하도록 되어있다(보건복지부 2005). 특히 국민영양관리법(법률 제 10191호, 2010. 3. 26. 공포, 9. 27 시행)의 제정, 시행으로 가공식품의 영양성분 실태조사, 당·나트륨·트랜스지방 등 건강위해 가능 영양성분의 실태조사를 정기적으로 실시할 수 있게 되었다(최희주 2010).

대학생의 경우 부모의 통제와 보호 속에 규칙적인 생활을 했던 중고등학교 시절과는 달리 자취, 하숙, 기숙사 생활을 하기도 하며 부모와 함께 생활하더라도 학업 이외에 다양한 활동에 참여하게 됨으로 인해 생활이 복잡하고 다양해지며 동시에 불규칙해지고 외식이나 음주의 기회가 많아지게 된다(이미숙·곽충실 2006; Seymour et al. 1997). 이런 생활 패턴의 변화는 식생활에도 커다란 변화를 가져오며 실제 대학생을 대상으로 한

선행연구들에서 불규칙적인 식사, 결식, 과식, 편식, 야식, 가공식품의 과잉 섭취, 불규칙한 간식 문제 등을 공통적으로 지적하고 있다(김기남·이경신 1996; 이윤나 등 1996; 최미자·조현주 1999). 특히 가공식품의 섭취율은 급격히 증가하고 있으며 이들의 올바른 선택을 위한 영양표시와 식품표시에 대한 깊은 이해가 절실하게 필요한 실정이다.

따라서 본 연구는 강원도 지역 대학생을 중심으로 거주형태에 따라 가공식품 관련 식행동과 식품표시제도의 활용과 인식을 알아보고 식품표시 제도의 올바른 인식과 정착을 위한 방안을 모색하는데 목적이 있으며 향후 대학생들이 올바른 식품·영양지식을 가지고 현명한 식품을 선택할 수 있도록 교육프로그램 개발의 기초로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

## II. 연구 방법

### 1. 조사 대상 및 자료 수집

본 연구는 강원도 원주 지역의 대학교 학생을 대상으로 총 350부 설문지를 배부하여 그중 불성실한 자료를 제외한 304부(사용률 86.9%)를 최종 분석에 사용하였다. 유효 응답자는 남학생 156명(51.3%), 여학생 148명(48.7%)였다.

### 2. 조사 내용 및 방법

본 연구에 사용한 설문지는 선행된 관련 연구들(유현희·조수희 2007; 신유진 2009; 이경애 등 2010)을 참고로 하여 작성하였다. 설문지는 조사 대상자의 일반적 사항 및 영양지식 관련 영역, 가공식품 관련 식행동 영역, 식품표시 제도 관련 영역으로 총 3개 영역으로 구성되었다.

조사 대상자의 일반적 사항은 성별, 학년, 거주 형태 등으로 구성하였고, 가공식품 관련 식행동 영역은 이용하는 이유, 선택 기준, 가공식품 선호도, 구매 시 고려사항, 섭취횟수 등 25문항, 가공식품의 관리 3문항, 최근 트랜스지방이 건강에 유해함이 알려지면서, 소비자의 관심도 증가하였고, 2006년 6월29일 발표된 식품표시 제도 개정안에도 트랜스지방의 표기를 의무화 하였기에 현재

대학생들이 트랜스지방을 어느 정도 인지하고 있는지를 알아보고자 트랜스지방에 관한 5문항을 포함시켰다.

식품표시 제도에 관한 영역은 식품표시 확인여부, 가공식품 별 확인정도, 중요하게 생각하는 식품표시 등 20문항과 영양표시 인지정도, 확인여부, 필요성 여부 등 15문항, 영양표시의 유익성과 영양표시 관련 지식 등 6문항, 식품표시 제도의 신뢰도와 만족도, 이 제도에 대한 의견 등 10문항으로 총 90문항으로 구성하였다. 식품의 선호도는 5단계로 전혀 좋아하지 않는다(1점)~아주 좋아한다(5점), 식품의 섭취횟수는 6단계로 거의 섭취하지 않는다(1점)~거의 매일 섭취한다(6점), 가공식품 별 확인정도는 5단계로 전혀 확인하지 않는다(1점)~반드시 확인한다(5점), 식품영양표시의 유익성, 신뢰도와 만족도, 필요성은 5단계로 매우 그렇다(5점)~전혀 그렇지 않다(1점)로 점수를 주어 가공식품 별 평균치로, 영양표시 관련 지식은 5문항으로 '맞으면 1점, 틀리면 0점'을 주어 각 문항의 평균치로 나타내었다. 그 외 문항은 응답자수(%)로 나타내었다.

### 3. 통계 분석 방법

본 연구의 수집된 조사 자료는 SPSS WIN 17.0을 이용하여 분석하였다. 가공식품 관련 식행동, 식품표시제도에 관한 일반적 수준 평가를 위해 기술통계와 빈도분석을 실시하였다. 거주형태에 따른 가공식품 관련 식행동 양상과 식품표시 제도의 인지도나 이용의 차이점을 검증하기 위해  $\chi^2$ -검정, F-검정을 실시하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 가공식품 관련 식행동

거주형태에 따른 가공식품을 이용하는 이유와 선택기준은 Table 1과 같다. 가공식품을 이용하는 이유는 전체적으로는 편리해서 사용한다는 응답이 45.1%로 제일 높았으며 맛(23.4%), 시간절약(10.1%), 습관적인 이용(9.4%), 가격이 저렴해서(7.7%) 순의 응답율을 보였으나 거주형태에 따른 차이는 없었다. 가공식품의 선택기준은 즉흥적인 선택이 44.4%로 가장 높았고 늘 먹던것(37.6%), 믿을 수 있는 제품(10.5%), TV 광고제품(3.1%), 신

Table 1. Reasons to use processed food and selection standard

		Home	Dormitory	Self cooking	Board & lodging	Total	N(%)
Reasons	price	5(5.0)	7(14.6)	10(7.6)	0(0.0)	22(7.7)	
	taste	30(30.0)	6(12.5)	28(21.2)	3(50.0)	67(23.4)	
	nutrition	1(1.0)	1(2.1)	3(2.3)	1(16.7)	6(2.1)	$\chi^2$
	habits	8(8.0)	6(12.5)	13(9.8)	0(0.0)	27(9.4)	=22.447
	convenience	43(43.0)	23(47.9)	62(47.0)	1(16.7)	129(45.1)	p
	time saving	11(11.0)	3(6.3)	14(10.6)	1(16.7)	29(10.1)	=0.213
	etc.	2(2.0)	2(4.2)	2(1.5)	0(0.0)	6(2.1)	
	total	100(100.0)	48(100.0)	132(100.0)	6(100.0)	286(100.0)	
Selection standard	TV	1(1.0)	1(2.0)	7(5.2)	0(0.0)	9(3.1)	
	at the spot	40(38.5)	25(50.0)	64(47.4)	2(33.3)	131(44.4)	
	following friends	0(0.0)	1(2.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.3)	$\chi^2$
	as usual	49(47.1)	15(30.0)	45(33.3)	2(33.3)	111(37.6)	=23.636
	faithfulness	10(9.6)	7(14.0)	13(9.6)	1(16.7)	31(10.5)	p
	new products	1(1.0)	0(0.0)	4(3.0)	0(0.0)	5(1.7)	=0.167
	etc.	3(2.9)	1(2.0)	2(1.5)	1(16.7)	7(2.4)	
	total	104(100.0)	23(100.0)	135(100.0)	6(100.0)	295(100.0)	

Table 2. Degree of preference, frequency and considering points to buy processed food according to residence type

Item	Home	Dormitory	Self cooking	Board & lodging	Total	Mean±SD
						F, p
Degree of preference on processed food <sup>1)</sup>	milk & dairy products	3.77±1.15	3.90±1.02	3.73±1.13	4.00±0.63	3.78±1.11 F=0.361 p=0.781
	processed meat	3.50±0.97	3.72±0.95	3.71±1.06	3.33±1.37	3.63±1.02 F=1.101 p=0.349
	cookies	3.45±1.10	3.40±1.03	3.28±1.10	3.17±1.47	3.36±1.10 F=0.522 p=0.668
	bread	3.72±1.09	4.00±0.91	3.55±1.07	3.67±1.75	3.69±1.07 F=2.200 p=0.088
	noodle	3.79±1.00	3.64±1.03	3.82±0.96	3.83±1.60	3.78±1.00 F=0.400 p=0.753
	beverages	3.47±1.02	3.48±0.97	3.52±1.07	3.33±1.37	3.49±1.04 F=0.098 p=0.961
	instant food	3.36±1.00	3.32±0.98	3.44±0.96	3.50±1.64	3.39±0.99 F=0.276 p=0.843
	frozen food	3.40±1.03	3.16±1.18	3.28±1.09	3.33±1.51	3.30±1.09 F=0.580 p=0.628
Frequency <sup>2)</sup>	milk & dairy products	4.50±1.42	4.45±1.34	4.09±1.54	3.50±1.76	4.28±1.48 F=2.317 p=0.076
	processed meat	3.69±1.30	4.27±1.11	3.99±1.26	3.17±1.47	3.91±1.27 F=3.337 p=0.020*
	cookies	3.83±1.46	4.23±0.99	3.72±1.30	2.60±1.52	3.82±1.33 F=3.255 p=0.022*
	bread	3.89±1.37	4.31±1.12	3.75±1.18	2.67±1.37	3.87±1.27 F=4.323 p=0.005*
	noodle	4.17±1.22	4.43±1.00	4.49±1.09	3.83±1.72	4.36±1.14 F=2.076 p=0.103
	drinks	4.17±1.50	4.59±1.22	4.60±1.24	3.17±1.17	4.42±1.36 F=4.030 p=0.008*
	instant food	3.52±1.36	4.23±1.19	3.91±1.20	3.00±1.10	3.80±1.28 F=4.695 p=0.003*
	frozen food	3.26±1.30	3.65±1.25	3.51±1.33	2.83±0.98	3.43±1.30 F=1.709 p=0.165
Considering points <sup>3)</sup>	nutrition	2.85±0.98	3.20±0.99	2.98±1.07	3.67±0.82	2.98±1.03 F=2.271 p=0.080
	taste	4.41±0.72	4.16±0.96	4.45±0.64	4.50±0.55	4.39±0.73 F=2.075 p=0.104
	price	3.93±0.85	4.10±0.91	4.11±0.78	4.33±0.82	4.05±0.83 F=1.225 p=0.301
	appearance	3.27±1.02	3.56±0.99	3.34±0.97	3.33±0.82	3.35±0.99 F=1.006 p=0.391
	origin	2.68±1.10	2.88±1.22	2.81±1.15	2.50±1.38	2.77±1.14 F=0.554 p=0.646
	duration period	4.30±1.08	4.30±1.06	4.19±1.10	3.83±1.47	4.24±1.09 F=0.502 p=0.681
	manufacturer	2.75±1.18	2.61±1.10	2.74±1.11	2.67±1.03	2.74±1.13 F=0.202 p=0.895

1): 1: never like, 2: generally do not like, 3: so so, 4: generally like 5: like very much

2): 1: almost no intake, 2: once/month, 3: 2~3 times/month, 4: once/week, 5: 2~3 times/week, 6: intake almost every day

3): 1: never consider, 2: almost no consider, 3: sometimes consider, 4: generally consider, 5: must consider

제품(1.7%)의 응답을 보였으나 거주형태에 따른 차이는 없었다.

청소년을 대상으로 한 선행연구에서도 식품 구매 시 식품의 영양면이나 안정성보다는 맛이나 광고에 의존하여 식품을 선택하는 것으로 나타났다(이선용 2000; 정복미 2003). 양승희(2008)의 연구에서는 식품영양학 전공한 학생이 특정제품만을 습관적으로 구입하는 경향과 광고 제품의 호감도가 비해 높은 것으로 나타났다. 이 연구 결과는 영양지식과 식품과 영양에 관한 지식이 있음에도 습관적으로 식품을 구매하는 행동을 보이는 것은 식행동이 단순히 지식에 의해 변하기 어렵다는 것을 알 수 있다. 따라서 단순히 지식 전달 만으로는 행동을 변화시키기는 어렵고 태도와 인지 단계를 변화시킴으로써 행동의 변화를 유도하기 위한 다양한 영양교육 모델(Prochaska et al 1988, 1994, 1997; Drichoutis et al 2005, 2006; Oh et al 2001; Coulson 2000)의 적용이 필요하다고 생각된다.

8종의 가공식품의 선호도, 구매시 고려사항, 섭취횟수에 대한 응답 결과는 Table 2와 같다. 8종의 가공식품 선호도를 살펴본 결과 전체적으로 우유 및 유제품과 면류가 가장 높았으며, 다음으로 빵류, 육가공품, 음료류, 즉석조리식품, 과자류, 냉동식품류 순이었다. 따라서 대학생들의 가공 식품에 대한 전반적인 선호도는 우유 및 유제품과 면류의 선호도가 다른 가공식품류에 비해 높은 것으로 나타났으며 거주형태에 따른 차이는 보이지 않았다.

2005년도 국민건강영양조사 결과, 연령층별 다 소비 식품 및 평균 섭취량(1인 1일)에 있어서 20~29세 성인의 경우 1순위~25순위 내의 가공식품의 섭취비율을 살펴보면 우유 4.0%(4순위), 콜라 2.3%(8순위), 라면 1.8%(12순위), 오렌지주스 1.3%(15순위), 사이다 1.3%(16순위), 과일탄산음료 0.8%(25순위)로 나타나 음료의 가공식품 섭취비율이 다소 높은 편이라고 하였다(보건복지부 2006).

여러 연구의 결과들을 본 연구와 비교해 볼 때, 대학생들의 선호도가 높은 가공식품은 음료류(우유 및 유제품, 탄산음료, 과일 주스, 기타음료 등)인 것으로 보여지며, 이러한 결과가 나온 가장

큰 이유는 자판기나 구내매점, 편의점 등에서 손쉽게 구입할 수 있는 제품이기 때문인 것으로 여겨진다.

가공식품 구매 시의 고려사항은 맛을 가장 중요시하는 것으로 나타났는데 이 결과는 다른 선행 연구의 결과(최은숙 2010; Park 2008; 양승희 2008)와 동일 하였다.

위의 결과들을 종합해 볼 때, 대학생들의 가공식품 구매 시 맛을 가장 고려하였고, 영양적인 측면의 고려는 비중이 적은 것을 알 수 있었다.

섭취횟수는 기숙사에 거주하는 학생의 경우 육가공품, 과자류, 빵류, 음료류, 즉석조리식품의 섭취가 가장 높은 것으로 나타났고 하숙을 하는 학생의 경우 육가공품, 과자류, 빵류, 음료류, 즉석조리식품의 섭취가 가장 낮게 나타났다. 우유 및 유제품, 면류와 냉동식품류의 섭취횟수는 거주형태에 따른 차이는 없었으나 하숙을 하는 경우 모두 제일 낮은 경향을 보였다. 그러나 하숙을 하는 응답자의 경우 5명으로 통계적인 유의성을 검증하기에는 너무 적은 수로 응답자 개인적인 차이가 반영될 가능성도 있다고 사료된다.

고등학생의 가공식품 이용실태와 식품첨가물에 대한 인식(정화영 2007)의 연구에서 자주 먹는 가공식품은 아이스크림, 라면, 과자류, 빵류, 우유류 순으로 나타났다

선행 연구의 결과와 비교해 볼 때, 가공식품의 선호도는 우유 및 유제품이 높은 반면 실제 섭취는 음료류가 많은 것으로 보아 건강에 도움이 되는 식품을 알고는 있으나 그 지식이 실제 구매까지 이어지지 않고 있는 것으로 보여지며, 아이스크림을 제외할 경우 면류와 빵 및 과자류의 섭취횟수가 높은 것은 중·고등학생을 비롯해 대학생까지 식사대용식으로 가공식품을 많이 이용하고 있는 것으로 사료된다.

구입한 가공식품의 보관방법, 변질되거나 잘못 구입 시의 행동, 반품 및 교환하는 이유에 대한 응답 결과는 Table 3과 같다.

구입한 가공식품의 보관방법은 거주형태에 따른 차이가 나타났는데 자가, 기숙사, 자취하는 학생의 경우 무조건 냉장고에 보관하는 비율이 높았고 하숙의 경우 식품포장에 적힌대로 보관한다

Table 3. Management of purchased processed food according to residence type

							N(%)
Variables		Home	Dormitory	Self cooking	Board & lodging	Total	$x^2$ , p
Ways of preserving purchased food	normal temperature refrigerator	3(3.2)	6(12.5)	2(1.7)	0(0.0)	11(4.2)	$x^2$ =19.688
	in line with the instruction on the pack	70(74.5)	27(56.3)	83(70.9)	1(20.0)	181(68.6)	
	total	21(22.3)	15(31.3)	32(27.4)	4(80.0)	72(27.3)	p =0.003***
		94(100.0)	58(100.0)	117(100.0)	5(100.0)	264(100.0)	
When deteriorated or purchased by mistake	use as it is	2(2.1)	1(2.0)	4(3.4)	0(0.0)	7(2.6)	$x^2$ =2.540
	discard	34(35.8)	22(44.9)	44(37.3)	1(20.0)	101(37.8)	
	retrun or exchange	59(62.1)	26(53.1)	70(59.3)	4(80.0)	159(59.6)	p =0.864
	total	95(100.0)	29(100.0)	118(100.0)	5(100.0)	267(100.0)	
Reasons to retrun or exchange	consumer's right	66(77.6)	24(64.9)	63(60.0)	2(50.0)	155(67.1)	$x^2$ =13.335
	harmful to the body	7(8.2)	8(21.6)	17(16.2)	2(50.0)	34(14.7)	
	money	12(14.2)	5(13.5)	25(23.8)	0(0.0)	42(18.2)	p =0.038*
	total	85(100.0)	37(100.0)	105(100.0)	4(100.0)	231(100.0)	

는 비율이 높았다( $p < 0.01$ ). 반품 및 교환하는 이유에 대해서는 소비자의 권리때문에라는 응답은 자가의 경우 가장 높았고(77.6%) 인체에 해롭기 때문이라는 응답은 하숙하는 학생의 경우 가장 높

았다(50.0%).

## 2. 트랜스지방 관련 인식

거주형태에 따른 트랜스지방 관련 인식에 대한

Table 4. Trans fat according to residence type

							N(%)
Variables		Home	Dormitory	Self cooking	Board & lodging	Total	$x^2$ , p
Ever Heard?	yes	101(97.1)	46(92.0)	123(90.4)	6(100.0)	276(93.2)	$x^2$ =4.727
	no	3(2.9)	4(8.0)	13(9.6)	0(0.0)	20(6.8)	
	total	104(100.0)	50(100.0)	136(100.0)	6(100.0)	296(100.0)	p =0.193
Source	TV	53(53.5)	26(60.5)	71(61.2)	4(66.7)	154(58.3)	$x^2$ =15.362
	radio	0(0.0)	1(2.3)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.4)	
	news paper	3(3.0)	2(4.7)	5(4.3)	0(0.0)	10(3.8)	p =0.637
	magazine	0(0.0)	0(0.0)	3(2.6)	0(0.0)	3(1.1)	
	relevant books	17(17.2)	5(11.6)	14(12.1)	0(0.0)	36(13.6)	p =0.637
	internet	7(7.1)	3(7.0)	10(8.6)	1(16.7)	21(8.0)	
	etc	19(19.2)	6(14.0)	13(11.2)	1(16.7)	39(14.8)	p =0.722
	total	99(100.0)	43(100.0)	116(100.0)	6(100.0)	264(100.0)	
Harmful to body	yes	94(93.1)	44(95.7)	117(95.9)	6(100.0)	261(94.9)	$x^2$ =1.331
	no	7(6.9)	2(4.3)	5(4.1)	0(0.0)	14(5.1)	
	total	103(100.0)	46(100.0)	122(100.0)	6(100.0)	275(100.0)	p =0.722
Acknowledged intake quantitiy	big	19(18.8)	5(10.9)	16(13.0)	2(33.3)	42(15.2)	$x^2$ =6.096
	normal	72(71.3)	39(84.8)	95(77.2)	3(50.0)	209(75.7)	
	almost nil	10(9.9)	2(4.3)	12(9.8)	1(16.7)	25(9.1)	p =0.413
	total	101(100.0)	46(100.0)	123(100.0)	6(100.0)	276(100.0)	
Opinion to express nutrient indicator	yes	92(91.1)	39(84.8)	104(84.6)	5(83.3)	240(87.0)	$x^2$ =3.159
	no	2(2.0)	2(4.3)	6(4.9)	0(0.0)	10(3.6)	
	doesn't matter	7(6.9)	5(10.9)	13(10.6)	1(16.7)	26(9.4)	p =0.789
	total	101(100.0)	46(100.0)	123(100.0)	6(100.0)	276(100.0)	

결과는 Table 4와 같다.

트랜스지방에 관해 들어본 경험은 93.2%로 대부분이 들어본 경험이 있는 것으로 나타났고, 몸에 해롭다는 인식도 94.9%에 달하였으나 그럼에도 거의 먹지 않는다는 9.1%, 많이 섭취한다는 응답은 15.2%로서 알고는 있으나 실제 생활에서는 실천하는 비율이 낮은 것으로 나타났다.

트랜스지방에 관해 들어본 경험, 매체, 인체의 유해 유무, 인지하는 섭취량, 영양표시항목에 포함시키는 것에 대한 의견 등의 질문에 대한 응답은 거주형태에 따른 차이를 보이지 않았다.

우리나라 성인의 영양관련 행동을 조사한 결과 영양표시 중 가장 관심있게 보는 항목이 열량(39.9%), 다음이 트랜스지방(20.3%)라는 보고(2010 박해련)와 관련성이 있는 결과로 보여진다.

### 3.가공식품의 식품표시에 관한 인식

가공식품 구입 시의 식품표시 확인 정도와 확인하는 이유와 확인하지 않는 이유에 대한 응답은 거주형태에 따른 차이를 보이지 않았으나 전

체적으로는 대체로 확인하는 응답이 높은 경향을 나타냈고(51.3%), 확인하지 않는 이유들은 확인하지 않고도 선택할 수 있어서, 확인하지 않는 습관적인 구매, 식품표시가 너무 작고 조잡해서, 이해하기 어려워서, 신뢰할 수 없어서 등 이었고 확인하지 않는 이유 중에 확인하지 않는 습관적 구매와 확인하는 이유 중에는 유통기한을 알아보기 위해서가 가장 높게 나타났다(Table 5).

이민진(2009)은 식품업계 종사자와 일반인을 대상으로 냉동가공식품에 대한 이미지와 식품·영양표시의 인식도 연구에서 식품표시사항의 확인여부에 대해 응답자 중 78.8%가 ‘대체로 확인하는 편이다’라고 응답하였고, 식품업계에 종사하지 않는 성인의 81.6%가 확인하는 것으로 나타나 식품업계종사자 75.0%보다 확인비율이 높은 것으로 나타났다. 이 연구 결과는 냉동식품의 이용이 증가하면서 소비자들이 식품의 안전성을 우려하는 경향이 점점 커지고 있기 때문에 나온 결과로 생각된다.

식품표시를 이용하는 경우는 유통기한(제조년

Table 5. Checking food labeling when purchasing processed food according to residence type

Item		Home	Dormitory	Self cooking	Board & lodging	Total	N(%)
Degree of checking	almost none	42(44.2)	18(36.7)	67(56.8)	3(60.0)	130(48.7)	$x^2 = 6.913$ p = 0.075
	generally checking	53(55.8)	31(63.3)	51(43.2)	2(40.0)	137(51.3)	
	total	95(100.0)	49(100.0)	118(100.0)	5(100.0)	267(100.0)	
Reasons not to check	able to select without checking	1(2.5)	3(18.8)	1(1.5)	0(0.0)	5(4.0)	$x^2 = 19.864$ P = 0.070
	habitual purchase	24(60.0)	6(37.5)	39(59.1)	2(66.7)	71(56.8)	
	indicator too small or bad	8(20.0)	5(31.3)	22(33.3)	0(0.0)	35(28.0)	
	hard to understand	5(12.5)	2(12.5)	3(4.5)	1(33.3)	11(8.8)	
	non believable	2(5.0)	0(0.0)	1(1.5)	0(0.0)	3(2.4)	
	total	40(100.0)	16(100.0)	66(100.0)	3(100.0)	125(100.0)	
Reasons to check	food additives	12(26.1)	3(10.3)	8(17.4)	0(0.0)	23(18.9)	$x^2 = 8.553$ P = 0.969
	nutrient	13(28.3)	11(37.9)	14(30.4)	0(0.0)	38(31.1)	
	comparing price and weight	4(8.7)	3(10.3)	5(10.9)	0(0.0)	12(9.8)	
	manufacturer	1(2.2)	1(3.4)	0(0.0)	0(0.0)	2(1.6)	
	duration period	15(32.6)	10(34.5)	17(37.0)	1(100.0)	43(35.2)	
	price	1(2.2)	0(0.0)	1(2.2)	0(0.0)	2(1.6)	
	way of eating and cooking	0(0.0)	1(3.4)	1(2.2)	0(0.0)	2(1.6)	
	total	46(100.0)	29(100.0)	46(100.0)	1(100.0)	122(100.0)	

월일), 영양소, 몸에 해로운 첨가물(색소, 조미료, 향료 등)을 확인하기 위해 식품표시를 이용하는 경우가 대부분인 것으로 나타났으며, 이는 가공식품을 구매 시 식품표시 내용을 확인하는 이유가 식품의 안전성 여부를 판단하기 위한 것임을 알 수 있는 결과로 보여진다. 거주형태에 따른 차이는 보이지 않았다.

8종의 가공식품의 식품표시 내용 확인 정도는 우유 및 유제품이 가장 높았으며, 즉석조리식품, 육가공품, 빵류, 냉동식품류는 확인 정도가 높은 편이었으며, 과자류, 면류, 음료류는 확인 정도가 낮은 편이었다. 우유 및 유제품과 즉석조리식품 등 변패 우려가 되는 종류는 식품표시 내용 확인 정도가 높은 경향이 있는 반면 음료와 면류, 과자류는 상대적으로 확인정도가 낮은 경향을 보였다 (Table 6). 거주형태에 따른 유의적 차이는 없었다.

4. 가공식품의 영양표시 인식

거주형태에 따른 가공식품의 영양표시의 인지 정도는 전체적으로는 영양표시를 매우 잘 알고 있다(12.9%)와 잘 알고 있다(36.7%)는 긍정적 응답이 잘 모른다(10.6%)와 전혀 모른다(4.5%)는 부

정적 응답에 비해 많았다(Table 7). 과반수에 가까운 대학생들이 영양표시에 대해 알고 있다고 응답하였으나 거주형태에 따른 차이는 보이지 않았다.

식품구입 시 영양표시를 읽어본 경험은 전체적으로는 읽어본 경험이 있다는 응답이 대부분(82.9%)였고 영양표시를 읽는 이유는 체중관리(30.8%)와 영양소를 알아보기 위함(41.7%)이라는 응답이 많았다. 우리나라 성인들의 가공식품 구매 및 선택 시의 영양표시를 읽는 비율을 보면 18.3%가 영양표시를 모른다, 22.3%만이 영양표시를 읽는다고 응답한 결과(보건복지가족부 2010)와 비교해 볼 때 이는 조사 대상의 지역적 차이점으로 여겨진다. 대학생을 대상(양승희 2008)으로 한 연구결과에서는 36.7%정도가, 20대를 대상(이강자 · 이윤희 2004)으로 한 연구에서는 18.1%가 영양표시를 잘 확인하는 것으로 나타났고, 서울지역 주부를 대상(박혜련 · 민영희 1995)으로 한 연구에서는 69.2%, 서울지역 성인을 대상(장남수 1997)으로 한 연구에서는 80.7%가 영양표시를 확인하는 것으로 나타나 대학생보다는 주부들이 더 건강관리에 관심이 많은 것으로 조사되었다. 신유진(2009)의 연

Table 6. Degree of checking processed food labeling according to residence type

Food group	Home	Dormitory	Self cooking	Board & lodging	Total	Mean±SD
Milk & dairy products	3.76±1.19	3.46±1.37	3.53±1.35	2.80±1.48	3.58±1.30	F=1.372 p=0.252
Processed meat	3.35±1.21	2.96±1.07	3.37±1.20	3.40±1.52	3.29±1.20	F=1.523 p=0.209
Cookies	2.92±1.20	2.83±1.04	2.76±1.20	3.40±1.67	2.84±1.18	F=0.712 p=0.546
Bread	3.19±1.20	3.00±1.17	3.28±1.30	3.50±1.92	3.20±1.25	F=0.632 p=0.595
Noodle	2.72±1.07	2.59±1.07	2.78±1.17	3.00±1.23	2.73±1.11	F=0.415 p=0.742
Beverages	2.66±1.24	2.40±1.13	2.71±1.21	2.60±1.52	2.63±1.21	F=0.797 p=0.497
Instant food	3.46±1.34	3.46±1.29	3.65±1.35	4.00±1.23	3.55±1.33	F=0.601 p=0.615
Frozen food	3.02±1.28	2.79±1.18	3.23±1.32	3.20±1.79	3.08±1.30	F=1.412 p=0.240

1: never check, 2: almost no check, 3: sometimes check, 4: generally check, 5: must check



구에서도 에서는 대학생들이 영양표시를 읽는 이  
유가 체중조절이 가장 높게 나타났다. 선행연구결  
과들을 통해 영양표시를 읽는 이유는 주로 영양

소에 대한 정보, 첨가물을 확인이 주요 이유로 보  
여지며, 대학생의 경우 다이어트에 관심이 있는  
학생들이 많아 체중조절을 위해 영양표시를 확인

Table 7. Recognition of nutrition labeling on processed food according to residence type

							N(%)
	Item	Home	Dormitory	Self cooking	Board & lodging	Total	$\chi^2$ , p
Degree of nutrition labeling recognition on processed food	very well	11(11.7)	9(18.4)	14(12.1)	0(0.0)	34(12.9)	$\chi^2$ =14.710 p =0.258
	well	36(38.3)	19(38.8)	39(33.6)	3(60.0)	97(36.7)	
	in general	34(36.2)	12(24.5)	46(39.7)	1(20.0)	93(35.2)	
	don't know well	6(6.4)	9(18.4)	12(10.3)	1(20.0)	28(10.6)	
	absolutely non	7(7.4)	0(0.0)	5(4.3)	0(0.0)	12(4.5)	
	total	94(100.0)	49(100.0)	116(100.0)	5(100.0)	264(100.0)	
Experience of having read nutrition labeling when purchasing food	yes	83(88.3)	42(85.7)	88(76.5)	5(100.0)	218(82.9)	$\chi^2$ =6.534 p =0.088
	no	11(11.7)	7(14.3)	27(23.5)	0(0.0)	45(17.1)	
	total	94(100.0)	49(100.0)	115(100.0)	5(100.0)	263(100.0)	
Reasons of having read nutrition labeling	health management	12(15.0)	6(14.6)	16(18.8)	2(40.0)	36(17.1)	$\chi^2$ =13.874 p =0.309
	weight control	23(28.8)	11(26.8)	28(32.9)	3(60.0)	65(30.8)	
	nutrient	38(47.5)	21(51.2)	29(34.1)	0(0.0)	88(41.7)	
	comparing products	1(1.3)	0(0.0)	5(5.9)	0(0.0)	6(2.8)	
	curiosity	6(7.5)	3(7.3)	7(8.2)	0(0.0)	16(7.6)	
	total	80(100.0)	41(100.0)	85(100.0)	5(100.0)	211(100.0)	
Reasons of having not read nutrition labeling	no interest	4(36.4)	4(57.1)	14(50.0)	-	22(47.8)	$\chi^2$ =4.768 p =0.574
	indicator too small or bad	4(36.4)	1(14.3)	10(35.7)	-	15(32.6)	
	hard to understand	2(18.2)	1(14.3)	4(14.3)	-	7(15.2)	
	no indicator	1(9.1)	1(14.3)	0(0.0)	-	2(4.3)	
	total	11(100.0)	7(100.0)	28(100.0)	-	46(100.0)	
Necessity of nutrition labeling on processed food	absolutely no	3(3.3)	1(2.0)	4(3.4)	0(0.0)	8(3.1)	$\chi^2$ =8.058 p =0.781
	no need	2(2.2)	4(8.2)	6(5.2)	0(0.0)	12(4.6)	
	so so	8(8.7)	2(4.1)	10(8.6)	0(0.0)	20(7.6)	
	probably need	23(25.0)	14(28.6)	32(27.6)	0(0.0)	69(26.3)	
	very much in need	56(60.9)	28(57.1)	64(55.2)	5(100.0)	153(58.4)	
	total	92(100.0)	49(100.0)	116(100.0)	5(100.0)	262(100.0)	
Necessity of education or publicity on processed nutrition labeling	absolutely no	1(1.1)	0(0.0)	1(0.9)	0(0.0)	2(0.8)	$\chi^2$ =5.920 p =0.920
	no need	2(2.1)	2(4.1)	5(4.3)	0(0.0)	9(3.4)	
	so so	16(17.0)	6(12.2)	18(15.5)	0(0.0)	40(15.2)	
	probably need	34(36.2)	24(29.0)	51(44.0)	2(40.0)	111(42.0)	
	very much in need	41(43.6)	17(34.7)	41(35.3)	3(60.0)	102(38.6)	
	total	94(100.0)	49(100.0)	116(100.0)	5(100.0)	264(100.0)	

하는 경우가 많은 것으로 보여진다.

또한 영양표시를 읽지 않는 이유로는 무관심(47.8%), 영양표시가 너무 작거나 조잡해서(32.6%)라는 응답이 많았고, 가공식품에 영양표시가 필요하다는 응답은 84.7%, 영양표시에 대한 교육이나 홍보의 필요성을 느낀다는 응답은 80.6%에 달하고 있었다(Table 7). 영양표시의 필요성과 교육이나 홍보의 필요성을 충족시키기 위해서는 영양표시를 읽는데 장애가 되는 무관심과 영양표시의 난해성, 표시방법 등에 대한 개선이 필요하다고 여겨진다.

가공식품의 영양표시 필요성과 교육이나 홍보의 필요성을 알아본 결과는 Table 7과 같다. 모든 가공식품에 영양표시가 필요한 편이다(26.3%)와 매우 필요한 편이다(58.4%)는 긍정적 응답(84.7%)이 전혀 필요하지 않다(3.1%)와 필요하지 않다(4.6%)는 부정적 응답(7.7%)에 비해 높았다. 따라서 대부분의 대학생들이 모든 가공식품에 영양표시가 필요하다고 생각하는 것으로 나타났다. 영양표시에 대한 교육이나 홍보가 필요한 편이다(42.0%)와 매우 필요한 편이다(38.6%)는 긍정적 응답이 전혀 필요하지 않다(0.8%)와 필요하지 않다(3.4%)는 부정적 응답에 비해 높았다. 가공식품의 영양표시 필요성과 교육이나 홍보의 필요성 모두 거주 형태에 따른 차이는 보이지 않았다.

### 3) 영양표시의 유익과 지식정도

거주형태 별 영양표시의 유익과 지식정도는 Table 8과 같다.

영양표시가 소비자에게 줄 수 있는 이점은 전반적으로 크게 느끼지 않는 것으로 나타났으나(1.58~2.25), 영양표시의 이점의 응답률은 영양지식의 향상성, 제품의 질 향상, 타 제품과의 비교성, 식품선택 용이성의 순으로 나타났다. 거주형태에 따른 차이는 보이지 않았다. 여성소비자를 대상으로 한 주나미 등(2006)의 연구에서도 전체적으로는 영양표시가 타제품과 비교하기 편하다, 제품의 질이 향상된다는 항목의 점수가 3.85와 3.84로 가장 높았으나 이 점수도 영양표시의 이점을 확실히는 느끼지는 못하는 수준으로 나타났다.

### 5.식품·영양표시의 신뢰도와 만족도

거주형태에 따른 식품·영양표시의 신뢰도와 만족도는 Table 9와 같다.

식품표시의 신뢰도와 만족도에 대한 평가는 기재된 사항에 대한 믿음, 다음으로 제품 특성 파악 필요성, 표기성 만족, 표시 내용 이해성, 제품 선택 시 도움으로 답하였고 그 범위는 2.39~2.85로 그저 그렇다의 범위에 속하였다.

식품표시제도에 대한 의견 사항은 식품표시제도의 의견은 ‘경쟁사 제품과의 비교 용이하다, 투명한 제품 정보 공개 가능, 제품에 대한 다양한

Table 8. Degree of usefulness and knowledge level on nutrition labeling according to residence type

Item						Mean±SD	
	Home	Dormitory	Self Cooking	Board & Lodging	Total	F, p	
Usefulness of nutrition labeling <sup>1)</sup>	convenience of food selection	1.59±0.89	1.47±0.62	1.64±0.86	1.00±0.00	1.58±0.82	F=1.315 p=0.270
	comparison with other products	2.01±1.04	1.92±0.91	2.06±0.98	1.40±0.55	2.00±0.98	F=0.882 p=0.451
	increase of nutrition knowledge	2.21±1.08	2.29±1.00	2.28±1.10	2.00±1.00	2.25±1.07	F=0.174 p=0.914
	increase of product quality	2.05±1.09	1.88±0.90	2.10±1.03	1.20±0.45	2.02±1.03	F=1.631 p=0.183
Knowledge level on nutrition labeling <sup>2)</sup>	1.19±1.11	1.04±0.95	1.16±1.00	1.40±1.1	1.15±1.03	F=0.321 p=0.810	

1): 1: never like so, 2: generally not like so, 3: so so, 4: a little like so, 5: very much like so

2): 1: correct, 0: fault

Table 9. Degree of reliability and satisfaction on nutrition labeling of food according to residence type

		Mean±SD					
	Item	Home	Dormitory	Self cooking	Board & lodging	Total	F, p
Degree of reliability and satisfaction	satisfaction with the indication	2.41±0.97	2.47±0.75	2.40±0.99	2.60±0.55	2.42±0.94	F=0.115 p=0.951
	reliability on the indicator contents	2.96±1.10	2.77±0.98	2.79±1.12	2.80±1.10	2.85±1.08	F=0.520 p=0.669
	supportive when purchasing	2.35±0.90	2.23±1.05	2.47±1.05	2.80±1.30	2.39±1.00	F=0.942 p=0.421
	understanding level on indicator contents	2.34±0.91	2.26±0.90	2.49±1.09	3.00±1.58	2.40±1.00	F=1.383 p=0.248
	recognition of product characteristics	2.53±1.15	2.36±1.03	2.77±1.22	2.60±1.14	2.61±1.17	F=1.579 p=0.195
Opinion about the necessity of the system	necessity of expanding food indicator system	1.57±0.78	1.69±0.85	1.61±0.77	1.80±0.84	1.61±0.79	F=0.337 p=0.799
	convenience of product comparison with other competing manufacturer	2.02±0.97	2.10±0.93	2.03±0.94	2.20±1.30	2.04±0.95	F=0.132 p=0.941
	right food purchasing in line with health status	1.73±0.87	1.92±0.96	2.00±1.00	1.80±1.30	1.88±0.96	F=1.492 p=0.217
	to obtain various information about the product	1.99±0.98	1.88±0.82	2.04±1.08	2.00±1.00	1.99±1.00	F=0.317 p=0.813
	possible to publicize transparent information on the product	1.99±0.98	2.00±1.03	2.07±1.00	1.40±0.55	2.02±0.99	F=0.803 p=0.493

1: never like so, 2: generally not like so, 3: so so, 4: a little like so, 5: very much like so

정보 습득, 건강상태에 맞는 식품 구매, 영양표시 제도 확대 시행의 필요성 등의 의견이 있었으나 점수 범위가 1.61~2.04로 식품표시제도에 대한 의견에 강력한 신념은 반영되지 않은 것으로 보여진다. 식품표시제도에 대한 신뢰도와 만족도, 제도의 필요성에 대한 의견 모두 거주형태에 따른 유의한 차이는 없었다.

#### IV. 요약 및 결론

본 연구는 생활 패턴의 다양한 변화 중 거주형태의 변화와 함께 식생활에도 커다란 변화, 특히 가공식품의 섭취율이 급격히 증가하고 있는 대학생을 대상으로 거주형태에 따라 가공식품 관련 식행동과 식품·영양표시제도의 활용과 이해도를 알아보고 식품·영양표시 제도의 올바른 인식과 정착을 위한 방안을 모색하는데 목적으로 수행되

었고 본 연구를 통해 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 가공식품을 이용하는 이유는 편리해서 사용한다는 응답이 제일 높았으며 선택기준은 즉흥적인 선택이 가장 높았으며 거주형태에 따른 차이는 없었다.

2. 가공식품 선호도는 우유 및 유제품과 면류의 평균이 가장 높았으며, 냉동식품류의 선호도가 가장 낮았으며 가공식품 구매 시의 고려사항은 맛을 가장 중요시하는 것으로 나타났는데 거주형태에 따른 차이는 보이지 않았다.

3. 섭취횟수는 기숙사에 거주하는 학생의 경우 육가공품( $p<0.05$ ), 과자류( $p<0.05$ ), 빵류( $p<0.01$ ), 음료류( $p<0.01$ ), 즉석조리식품( $p<0.01$ )의 섭취가 가장 높은 것으로 나타났고 하숙을 하는 학생의 경우 육가공품, 과자류, 빵류, 음료류, 즉석조리식품

의 섭취가 가장 낮게 나타났다. 우유 및 유제품, 면류와 냉동식품류의 섭취횟수는 거주형태에 따른 차이는 없었으나 하숙을 하는 경우 모두 제일 낮은 경향을 보였다.

4. 구입한 가공식품의 보관방법은 거주형태에 따른 차이가 나타났는데 자가, 기숙사, 자취하는 학생의 경우 무조건 냉장고에 보관하는 비율이 높았고 하숙의 경우 식품포장에 적힌대로 보관한다는 비율이 높았다( $p < 0.01$ ).

반품 및 교환하는 이유에 대해서는 소비자의 권리때문에라는 응답은 자가에 사는 학생의 경우 가장 높았고 '인체에 해롭기 때문'이라는 응답은 하숙하는 학생의 경우 가장 높았다.

5. 트랜스지방에 관해 들어본 경험은 93.2%로 대부분이 들어본 경험이 있는 것으로 나타났고, 몸에 해롭다는 인식도 94.9%에 달하였으나 그럼에도 거의 먹지 않는다는 9.1%, 많이 섭취한다는 응답은 15.2%로서 알고는 있으나 실제 생활에서는 실천하는 비율이 낮은 것으로 나타났다. 트랜스지방에 관해 들어본 경험, 매체, 인체의 유해유무, 인지하는 섭취량, 영양표시항목에 포함시키는 것에 대한 의견 등의 질문에 대한 응답은 거주형태에 따른 차이를 보이지 않았다.

6. 가공식품 구입 시의 식품표시 확인 정도와 확인하는 이유와 확인하지 않는 이유에 대한 응답은 거주형태에 따른 차이를 보이지 않았으나 전체적으로는 대체로 확인하는 응답이 높은 경향을 나타냈고 확인하지 않는 이유는 습관적 구매, 확인하는 이유는 '유통기한을 알라보기 위해서'가 가장 높게 나타났다

7. 식품표시를 이용하는 경우는 유통기한(제조년 월 일), 영양소, 몸에 해로운 첨가물(색소, 조미료, 향료 등)을 확인하기 위해 식품표시를 이용하는 경우가 대부분인 것으로 나타났으며, 이는 가공식품을 구매 시 식품표시 내용을 확인하는 이유가 식품의 안전성 여부를 판단하기 위한 것임을 알 수 있는 결과로 보여진다.

8. 가공식품 중, 우유 및 유제품과 즉석조리식품 등 변패 우려가 되는 종류는 식품표시 내용 확인 정도가 높은 경향이 있는 반면 음료와 면류, 과자류는 상대적으로 확인정도가 낮은 경향을 보였다.

9. 식품구입 시 영양표시를 읽어본 경험은 전체적으로는 '읽어본 경험이 있다'는 응답이 대부분이었고 영양표시를 읽는 이유는 체중관리와 영양소를 알아보기 위함이라는 응답이 많았다. 영양표시를 읽지 않는 이유로는 무관심, 영양표시가 너무 작거나 조잡해서라는 응답이 많았고, 가공식품에 영양표시가 필요하다는 응답은 84.7%, 영양표시에 대한 교육이나 홍보의 필요성을 느낀다는 응답은 80.6%에 달하고 있었다.

10. 모든 가공식품에 영양표시가 필요하다는 응답(84.7%)이 필요하지 않다는 부정적 응답(7.7%)에 비해 높았다. 따라서 대부분의 대학생들이 모든 가공식품에 영양표시가 필요하다고 생각하는 것으로 나타났다.

11. 영양표시에 대한 교육이나 홍보가 '필요하다는 응답이 필요하지 않다'는 부정적 응답에 비해 높았다. 가공식품의 영양표시 필요성과 교육이나 홍보의 필요성 모두 거주 형태에 따른 차이는 보이지 않았다.

12. 식품·영양표시의 신뢰도와 만족도에 대한 평가는 기재된 사항에 대한 믿음, 제품 특성 파악 필요성, 표기성 만족, 표시 내용 이해성, 제품 선택 시 도움의 순으로 높았다. 식품영양표시제도에 대한 의견 사항은 식품 영양표시제도의 의견은 경쟁사 제품과의 비교가 용이하다는 가장 높았으며, 투명한 제품 정보 공개 가능, 제품에 대한 다양한 정보 습득, 건강상태에 맞는 식품 구매, 영양표시제도 확대 시행 순으로 높았다. 이 결과로 볼 때, 대학생들은 영양표시제도에 대한 의견으로 영양표시제도로 다른 경쟁사 제품과 쉽게 비교할 수 있다는 의견을 가장 많이 낸 것으로 나타났다.

### 참고문헌

김기남·이경신(1996) 남녀대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 대한지역사회영양학회 1(1), 88-99.  
 박혜련·민영희(1995) 식품의 영양표시제도 정착을 위한 기초조사(1):소비자 인식 연구. 한국식생활문화학회지 10(3), 155-166.  
 박혜련(2010) 영양관리사업의 추진방향. 국민영양관리법의 핵심과제와 적용방안. 영양전문가의 역할. 2010년 (사)대한지역사회영양학회 추계학술대회 자료집, 9-23.

- 보건복지부(2005) 식품 등의 표시기준.
- 보건복지부(2006) 2005 국민건강영양조사 영양조사부문.
- 보건복지부(2010) 국민건강영양조사 제4기 2차년도 (2008) 결과
- 보건복지부(2010) 새로 개정된 한국인을 위한 식생활 지침-II.영·유아, 어린이, 청소년-국민영양 2010년 3월호, 22-26.
- 신유진(2009) 대학생의 영양표시제도에 관한 인식과 영양관련지식과의 관련성 분석. 상지대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양승희(2008) 전북지역 대학생들의 식행동과 식품영양표시에 대한 인식도 조사. 군산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이강자·이윤희(2004) 식품영양표시 제도에 대한 소비자 인식 및 이용실태: 20대 남녀를 중심으로. 동아시아식생활학회지 14(1), 54-63.
- 이경애·이현진·박은주(2010) 대학생의 영양표시 확인 여부에 따른 영양 표시에 대한 지식, 인식 및 유용성 자각 비교. 한국식품영양과학회지 39(2), 253-266.
- 이윤나·이정선·고유미·우지성·김복희·최혜미(1996) 대학생의 거주형태에 따른 영양 섭취실태 및 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지 1(2), 189-200.
- 이민진(2009) 냉동가공식품에 대한 이미지와 식품·영양표시의 인식도(식품업계 종사자와 일반인과의 비교). 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장남수(1997) 서울지역 성인의 식품·영양·건강태도와 식품영양표시 활용실태. 한국영양학회지 30(3), 360-369.
- 정복미(2003) 전남 여수지역 청소년들의 비만도와 식생활습관에 관한 연구. 대한지역사회 영양학회지 8(2), 129-137.
- 정화영(2007) 고등학생의 가공식품 이용실태와 식품첨가물에 대한 인식:광주지역 고등학생을 중심으로. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조수희·유현희(2007) 여고생의 영양지식, 식태도, 식습관 및 식품영양표시에 대한 인식. 대한지역사회영양학회지 12(5), 519-533.
- 주나미·윤지영·김옥선·박상현·고영주·김지연(2006) 영양표시 제도에 대한 여성소비자 인식에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 21(2), 209-215.
- 최미자·조현주(1999) 대구지역 대학생의 식습관 및 영양섭취상태. 한국영양학회지 32(8), 918-926.
- 최은숙(2010) 간식으로 섭취하는 가공식품의 영양표시에 대한 인식도조사와 길거리 음식 섭취실태조사. 경희대학교 교육대학원 석사 학위논문.
- 최희주(2010) 국민영양관리법 핵심과제. 국민영양관리법의 핵심과제와 적용방안: 영양 전문가의 역할. 2010년 (사)대한지역사회영양학회 추계학술대회자료집, 3-8.
- Azadbakht L, Mirmiran P, Esmailzadeli A, Azizi F (2006); Dietary diversity score and cardiovascular risk factors in tehranjan adults. Public Health Nutr 9(6), 728-36.
- Barba G, Russo P(2006) : Dairy foods, dietary calcium and obesity: a short review of the evidence Nutr Metab Cardiovasc Dis 16(6), 445-451.
- Coulson NS(2000) An application of the stages of change model to consumer use of food labels. Br Food J 102(9), 661-668.
- Drichoutis AC, Lazaridis P, Nayga RM Jr(2005) Consumers' use of nutritional labels: A review of research studies and issues. Academy of Marketing Science Review 9, 119-136.
- Drichoutis AC, Lazaridis P, Nayga RM(2006) Nutrition knowledge and consumers' use of nutritional labels. Eur Re Agri Econ 32(1), 93-118.
- Mickelborough TD, Forgarty A(2006) Dietary sodium intake and asthma: an emiological and clinical review. Int J Clin Pract. 60(12), 1616-1624.
- Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR(2006) Fast food consumption and breakfast skipping predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. J Adolescence Health. 39(6), 842-849.
- Oh SY, Cho MR, Kim JC, Cho YY(2001) Comparison of nutritional status and beliefs on health behavior regarding stages of change in dietary fat reduction among Koreanmen and women. Korean J Nutr 34(2), 222-229.
- Procha JO, Veicer WF, DiClemente CC, Fava J(1988) Measuring processes of change: applications to the cessation of smoking. J Consult Clin Psychol 56, 520-528.
- Prak YJ(2008) Facts of understanding, recognition and utilization of food & nutrition labeling of middle school students in north of gyeonggi-do. Graduate School of Education Konkuk University.
- Procha JO, Veicer WF, Rossi JS, Goldstein MG, Marcus BH, Rakowski W(1994) Stages of changes decisional balance for 12 problem behaviors. Health Psycho 13, 39-46.
- Procha JO, Veicer WF(1997) The transtheoretical model of health behavior change. Am J health Promot 38, 38-48.
- Seymour M, Hoerr L, Huang Y(1997) Inappropriate dietary behaviors and related lifestyle factors in young adults: Are college students different? J Nutr Educ 2(1), 21-26.
- Su LJ, Arab L(2006) Salad and raw vegetable consumption and nutritional status in the adult us population: result from the third national health and nutrition examination survey. J Am, Diet Assoc. 106(9), 1394-1404.
- Zarkin GA, Dean N, Nauskopf JA, Williams R(1993) Potential health benefits of nutrition label changes. Am J Public Health 83, 717-724.