

## 대중매체의 식품영양정보가 청소년의 식행동에 미치는 영향

윤송이 · 유혜숙<sup>‡</sup>  
수원여자대학교 간호학과

### The Effects of Food and Nutrition Information in Mass Media on Adolescents' Dietary Behaviors

Yoon Soongyi, RN, Ph.D · Yoo Hyesook, RN, MS<sup>‡</sup>

<sup>‡</sup>Dept. of Nursing, Suwon Women's University

#### Abstract

**Purpose** : This study surveyed the relationship between the dietetic behaviors of high school students and nutrition information available from mass media thereby suggesting the way of improving the dietetic health promotion of adolescents.

**Method** : This study surveyed coeducational high school students in S region. 220 questionnaires have been collected and analyzed, which is statistically significant as in other previous studies. The survey lasted for one month, March 14 through April 14 in 2016. The statistical analysis was performed by using the windows version 21.0 of SPSS. Primarily, the frequency analysis and descriptive statistics was carried out on the general information, the usage and confidence of mass media, and the diabetic behaviors of respondents. t-Test and One-way ANOVA were adopted to clarify the mass media usage and diabetic behaviors of respondents for general characteristics.

**Result** : The statistical analysis on the diet usage of mass media among high school students shows that famous restaurants(Response rate 51%) and diet control(20%) are highly evaluated, but disease prevention(15%) is low. Regarding the dietetic information acquisition, the mass media including TV, radio, and Internet appear as main information carriers ( $p < .001$ ). The confidence in mass media are analyzed in the relation with 10 dietetic behaviors, and 4 items(meal amount:  $p < .011$ , vegetable intake:  $p < .005$ , protein intake:  $p < .003$ ) are inversely related to the mass media, which means regular intake party is less dependent of the exterior information. The seaweed( $p < .017$ ) intake is statistically significant in confidence level.

**Conclusion** : To increase the interest and the health promotion of students, the dietetic information need to be offered in mass media and education course.

---

**Key Words** : adolescents, dietary behaviors, mass media, nutrition information

<sup>‡</sup>교신저자 :

유혜숙 rhs1014@daum.net, 010-4143-5586

논문접수일 : 2016년 6월 3일 | 수정일 : 2016년 6월 20일 | 게재승인일 : 2016년 6월 23일

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

오늘날 우리나라는 지속적인 경제발전과 국민소득 수준의 향상으로 삶의 질이 높아지고 영양 및 건강증진에 대한 관심이 증가되고 있다. 이러한 대중의 욕구에 발 맞추어 대중매체들은 다양한 형태의 정보를 제공하고 있다(이지수, 2000).

대중매체는 소수의 사람들이 다수의 사람들에게 동시에 신속하게 의사교환을 해주는 과정으로 인쇄매체(신문, 잡지), 음성매체(라디오), 시각매체(TV, 영화), 인터넷 등을 말한다(김찬룡, 2000; 이지영, 2007).

이러한 대중매체를 통해 쉽게 접근이 가능한 건강관련 영양정보는 국민의 식생활에 대한 인식과 태도 및 행동에 지대한 영향을 미치고 있다(김선자, 2005; 장영주, 2003). 그러나 높아지는 대중들의 관심에 비해 올바른 영양 및 건강을 위한 정보나 이용지침이 특정식품이나 검증되지 않은 다이어트 방법, 과대 보도 등과 관련하여 기본 원칙을 경시함으로써 대중의 혼란을 가중 시키는 사례도 많아지고 있다(문현경과 장영주, 2005).

특히 청소년은 정서적으로 불안정하고 동요가 심하며 이에 따라 또래집단에게 소비의 영향을 크게 받으며, 유행에 민감하고, 광고에 현혹되기 쉬우며, 신체적이고 심리적인 변화에 의한 가치관의 혼란 등이 소비 형태에서 완연하게 나타나고 있다(이재기, 2003; Warner, 1987). 그러므로 잘못된 영양정보는 가치관의 변화를 일으키는 청소년들에게 더욱더 주의가 요구된다(김선희, 2006).

청소년기의 적절한 영양공급은 일생동안 성장 발육의 기초가 되므로 최적의 영양 상태를 유지 하도록 함으로써 최대의 신체적 성장을 도모하도록 해야 할 뿐 아니라, 올바른 가치관이 형성될 수 있도록 환경을 마련해 주어야 한다. 청소년기의 영양관리는 생애 주기 중 어느 시기보다 중요한 의미를 갖는다고 볼 수 있다(Story & Resnick, 1986; Tanner, 1981).

이 시기의 식품 섭취는 부모에 의해 관리되기보다 자신의 선택에 의해 구매하는 경우가 많고, 가정 밖에서 대부분의 시간을 보내는 청소년의 경우 학교급식 및 외식 등 가정 외에서의 식생활 비중이 증가하면서 학생 스스로 바람직한 식생활을 유지하는 방법과 기술을 익혀야 할

필요가 있다. 또한균형 잡힌 영양섭취를 위해서 식품과 영양에 대한 바른 이해와 바른 식습관을 갖는 것이 중요하다(원향례, 2007; Perron & Endres, 1985).

이에 앞으로 건강에 대한 관심의 증가로 바른 식생활에 관련된 정보는 더욱 더 요구되어 질 것이며 청소년의 영양이나 건강에 대한 올바른 인식과 대중매체들의 정보를 올바르게 수용하고 활용하는 것이 필요하다.

### 2. 연구의 목적

본 연구는 대중매체를 통해 접하게 된 식품영양정보가 청소년의 식행동에 미치는 영향을 알아봄으로써 청소년들이 올바른 식품 영양 정보와 식품 선택을 할 수 있도록 기초자료를 제공하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상

본 연구는 S지역 남녀고등학교 1곳을 선정하여 각 반 담당 교사에게 동의를 구하였으며 학생들에게 충분한 설명 후 동의한 학생에 한하여 설문을 실시하였다. 배주희(2009)의 연구를 근거로 탈락률을 고려하여 설문지는 250부를 배포하여 회수하였으나 불성실한 응답을 한 설문지 30부를 제외하고 최종 집계된 설문지는 220부였다. 조사는 2016년 3월14일부터 4월 14일까지 한 달간 실시하였다.

### 2. 조사내용 및 방법

본 연구는 설문지를 이용하였으며 사용된 설문지는 일반적 특성, 대중매체의 이용도 및 신뢰도, 식 행동 등으로 구성하였다.

#### 1) 일반적인 특성

일반적인 특성에서는 성별, 학년, 부모님의 학력, 용돈 등을 조사하였다.

2) 대중매체 이용도 조사

식품과 영양에 관한 지식과 정보를 얻는 주요 급원과 관심분야, 실생활에서의 이용정도를 묻는 문항으로 구성하였다.

3) 대중매체 신뢰수준 조사

각 대중매체별로 신뢰도가 어느 정도 인지 3점 척도를 이용하여 빈도분석을 실시하였다.

4) 식행동 조사

식행동은 김희경(2005), 박영숙(2005)의 선행연구를 참고하여, 규칙적인 아침식사, 식사의 양, 식품배합을 고려한 식사, 녹황색 채소 섭취, 과일 섭취, 야채류 섭취, 하루 2끼 정도 고기, 생선, 계란, 콩 섭취, 우유 섭취, 해초류 섭취, 기름으로 조리한 음식 섭취 등 10개의 항목으로 나누어 빈도분석을 실시하였다.

3. 자료 분석

본 연구의 분석은 SPSS WIN 21.0 프로그램을 사용하였으며, 실증분석은  $p < .05$  에서 검증하였다. 일반적 특성, 대중매체 이용도 및 대중매체 신뢰수준 정도, 식행동은 빈도분석(Frequency Analysis)과 기술통계 분석을 하였으며, 일반적인 특성에 따른 식품영양정보 획득경로와 획득빈도, 식품영양정보에 대한 관심, 식품영양정보 실생활 이용정도의 차이를 알아보기 위하여 평균차이 검증인 t-test와 일원배치분산분석(One way ANOVA)을 실시하였다. 범주형 자료에서 비 모수 기법인 경우 교차분석  $\chi^2$ 을 실시 하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 성별, 학년, 부모님의 학력, 용돈으로 빈도분석은 표 1과 같다. 성별에 있어 여성이 63 %(139명), 남성 37 %(81명)에 비해 높은 비율을 차지하고 있으며, 학년에 따라서는 3학년 학생이 39 %(85명)

으로 높은 비율을 차지하고 있다. 부모님의 학력에 대해서는 아버지는 대졸 이상이 55 %(122명)으로 가장 높았고, 어머니의 학력도 46 %(102명)로 대졸 이상이 가장 높았다. 대상자의 한 달 용돈에 따라서는 5만원 미만이 33 %(73명)로 가장 높았으며, 때에 따라서 다른 경우가 26 %(58명)로 높게 나타났다.

2. 대중매체의 이용도

대상자의 대중매체 이용에 대한 특성과 대중매체를 통해 얻는 식품영양정보에 대해서 조사하여 빈도분석을 실시한 결과 표 2와 같다. 식품영양정보를 획득하는 경로는 인터넷이 50 %, 텔레비전, 라디오가 45 %, 광고 9 %, 신문이나 잡지가 1 % 순으로 나타났다. 대중매체에서 식품영양 정보를 습득하는 빈도는 주1-3회가 40 %, 주4-6회가 20 %, 한 달에 2-3회가 16 %, 한 달에 1회 이하 12 %, 거의 매일 12 % 순으로 나타났다. 식품영양정보에 대한 관심에 대해서는 보통이 37 %로 가장 많았고, 비교적 관심이 있는 편이다가 33 % 순으로 나타났다. 대중매체를 통해서 얻고 있는 식품영양정보의 양에 대해서 만족하고 있는지에 대해서 살펴보면 보통이 58 %, 비교적 만족하는 편이다 35 % 순으로 나타났다. 대중매체에서 제공하는 식품영양관련 정보 가운데 관심주제는 맛 집 정보가 51 %, 다이어트 정보 43 %, 키 크기에 대한 영양 정보 및 질병예방을 위한 영양 정보가 각각 15 % 순으로 나타났다. 대중매체에서 제공되는 식품영양정보를 실생활에서 이용하는 정도는 보통이 58 %, 이용한다가 21 %, 이용하지 않는다가 21 %로 나타났다. 대중매체를 통해 얻은 정보가 도움을 주었는지 여부는 11 %만 도움이 되지 않는 것으로 응답해 대중매체로 얻은 정보에 비교적 만족하는 것으로 나타났다.

3. 대중매체별 신뢰수준

대중매체 신뢰수준은 표 3과 같다. 총 7가지의 대중매체 가운데 전문서적 56 %, 인터넷 38 %, 요리책 36 %, 텔레비전 34 % 순으로 가장 신뢰하는 대중매체로 나타났다.

**4. 식행동 빈도분석**

식행동에 대해서 비교분석 한 결과 표 4와 같다. 규칙적인 아침 식사에 대한 문항에서는 6-7일이 40 %로 가장 많았고, 매 끼니 적당한 양의 식사를 하고 있는지에 대해서는 3-5일이 48 %로 가장 높았다. 식사 시 식품 배합을 생각하면서 먹는지에 대한 문항에서는 0-2일이 45 %로 응답해 대체로 식사 시 식품배합을 고려하지 않는 것으로 나타났다. 녹황색 채소 섭취, 과일섭취, 야채류 섭취에 대한 문항에서는 3-5일이 각각 41 %, 46 %, 56 %로 높게 나타났으며, 하루 2끼 정도 고기나 생선, 계란, 콩을 섭취하고 있는지에 대해서도 대상자중 3-5일 이라는 응답자가 58 %로 높게 나타났다. 우유와 해초류 섭취는 0-2일 섭취한다는 응답자가 각각 60 %, 55 %로 나타나

우유와 해초류의 섭취가 낮다는 것을 알 수 있었으며, 기름으로 조리한 음식 섭취 3-5일 먹는다는 응답자가 70 %로 나타났다. 결과적으로 식품배합을 고려한 식사를 포함하여 우유 및 해초류의 섭취율이 낮다고 볼 수 있다.

**5. 일반적 특성에 따른 식품영양정보 획득경로**

일반적 특성에 따라 식품영양정보를 획득하는 경로에 차이를 알아보기 위한 분석결과는 표 5와 같다. 식품영양정보를 획득하는 경로는 전체적으로 텔레비전과 라디오, 인터넷 등을 신문과 잡지, 광고보다 더 많이 활용하며, 성별 24.923(p<.001), 학년 22.066(p<.001), 아버지 학력 34.284(p<.001) 등에서 유의하게 나타났다.

Table 1. General characteristics of the subjects (N=220)

특성	구분	N(%)
성별	남성	81(37)
	여성	139(63)
학년	1학년	72(33)
	2학년	63(29)
	3학년	85(39)
아버지 학력	고졸	77(35)
	전문대졸	21(10)
	대학졸업 이상	122(55)
어머니 학력	고졸	98(45)
	전문대졸	20(9)
	대학졸업 이상	102(46)
용돈	5만원 미만	73(33)
	10만원 미만	36(16)
	10만원 이상	53(24)
	때에 따라 다름	58(26)

Table 2. Use of mass media (N=220)

특성	구분	N(%)
식품정보 획득경로	텔레비전, 라디오	99(45)
	인터넷	109(50)
	신문, 잡지	3(1)
	광고	9(4)

Table 2. Use of mass media(Cont.)

(N=220)

특성	구분	N(%)
대중매체 식품 정보 획득 빈도	거의 매일	27(12)
	1주일에 4-6회	45(20)
	1주일에 1-3회	87(40)
	한 달에 2-3회	35(16)
	한 달에 1회 이하	26(12)
대중매체 식품정보에 대한 관심	매우 관심 있다	6(3)
	비교적 관심이 있는 편이다	72(33)
	보통	82(37)
	별로 관심이 없는 편이다	52(24)
	전혀 만족하지 못 한다	8(4)
대중매체의 정보 양 만족도	매우 만족한다	8(4)
	비교적 만족하는 편이다	77(35)
	보통	127(58)
	별로 만족하지 못한다	8(4)
	전혀 만족하지 못한다	0(0)
대중매체 제공 영양정보 실생활 이용	이용 한다	46(21)
	보통	128(58)
	이용하지 않는다	46(21)
대중매체 제공 영양 정보 중 관심 주제	키 크기에 대한 영양정보	32(15)
	다이어트를 위한 영양정보	43(20)
	질병예방을 위한 영양정보	32(15)
	요리 맛 집 정보	113(51)
대중매체 제공 영양정보의 도움	도움이 되었다	64(29)
	보통	129(59)
	도움이 되지 않았다	24(11)

Table 3. Confidence according to the forms of mass media

(N=220)

특성	구분	N(%)
텔레비전	높다	74(34)
	보통이다	113(51)
	낮다	33(15)
라디오	높다	45(20)
	보통이다	124(56)
	낮다	51(23)
인터넷	높다	84(38)
	보통이다	88(40)
	낮다	48(22)
잡지	높다	49(22)
	보통이다	122(55)
	낮다	49(22)

Table 3. Confidence according to the forms of mass media(Cont.)

(N=220)

특성	구분	N(%)
전문서적	높다	124(56)
	보통이다	38(17)
	낮다	58(26)
요리책	높다	79(36)
	보통이다	84(38)
	낮다	57(26)
광고	높다	55(25)
	보통이다	86(39)
	낮다	79(36)

Table 4. Analysis of dietary behaviors

(N=220)

구분	N(%)	
규칙적인 아침식사	0-2일	67(30)
	3-5일	64(29)
	6-7일	89(40)
적당한 양의 식사	0-2일	18(8)
	3-5일	106(48)
	6-7일	96(44)
식품배합을 고려한 식사	0-2일	100(45)
	3-5일	86(39)
	6-7일	34(15)
녹황색 채소 섭취	0-2일	85(39)
	3-5일	91(41)
	6-7일	44(20)
과일 섭취	0-2일	54(25)
	3-5일	102(46)
	6-7일	64(29)
야채류 섭취	0-2일	49(22)
	3-5일	123(56)
	6-7일	48(22)
하루 2끼 고기, 생선, 계란, 콩 섭취	0-2일	14(6)
	3-5일	127(58)
	6-7일	79(36)
우유 섭취	0-2일	133(60)
	3-5일	63(29)
	6-7일	24(11)
해초류 섭취	0-2일	122(55)
	3-5일	80(36)
	6-7일	18(8)
기름으로 조리한 음식섭취	0-2일	22(10)
	3-5일	153(70)
	6-7일	45(20)

Table 5. Channels of acquiring food and nutrition information according to general characteristics (N=220)

	구분	텔레비전	라디오	인터넷	신문 잡지	광고	$\chi^2(p)$
성별	남	39(48)		30(37)	3(4)	9(11)	24.923( <.001)
	여	60(43)		79(57)	0(0)	0(0)	
학년	1학년	27(38)		39(54)	0(0)	6(8)	22.066( <.001)
	2학년	36(57)		21(33)	3(5)	3(5)	
	3학년	36(42)		49(58)	0(0)	0(0)	
아버지 학력	고졸	33(43)		41(53)	0(0)	3(4)	34.284( <.001)
	전문대졸	9(43)		9(43)	3(14)	0(0)	
	대졸이상	57(47)		59(48)	0(0)	6(5)	
어머니 학력	고졸	44(45)		51(52)	3(3)	0(0)	14.638(.023)
	전문대졸	9(45)		11(55)	0(0)	0(0)	
	대졸이상	46(45)		47(46)	0(0)	9(9)	
용돈	5만원 미만	35(48)		35(48)	0(0)	3(4)	12.132(.206)
	5-10만원미만	18(50)		18(50)	0(0)	0(0)	
	10만원 이상	20(38)		30(57)	0(0)	3(6)	
	때에 따라 다름	26(45)		26(45)	3(5)	3(5)	

6. 일반적 특성에 따른 식품영양정보 획득 빈도

일반적 특성에 따른 식품영양정보의 빈도는 표 6과 같다. 식품영양획득 빈도는 거의매일, 1주일에 4-6회, 1주일에 1-3회, 한 달에 2-3회, 한 달에 1회 로 구분하였으며 1학년 4 %(3명), 2학년 10 %(6명), 3학년 21 %(18명)으로

학년이 올라갈수록 거의매일의 획득빈도가 74.721 (p<.001)로 높게 나타났다. 반면 용돈은 5만원 미만 11 %(8명), 10만원 이상 13 %(7명)로 거의 매일 식품영양정보를 획득하였으며 64.889(p<.001)로 통계적으로 유의하게 나타났다.

Table 6. Frequency of acquiring food and nutrition information according to general characteristics (N=220)

	구분	거의 매일	1주일에 4-6회	1주일에 1-3회	한 달에 2-3회	한 달에 1회	$\chi^2(p)$
성별	남	9(11)	21(26)	27(33)	12(15)	12(15)	4.339(.362)
	여	18(13)	24(17)	60(43)	23(17)	14(10)	
학년	1학년	3(4)	9(13)	15(21)	24(33)	21(29)	74.721(<.001)
	2학년	6(10)	18(29)	36(57)	3(5)	0(0)	
	3학년	18(21)	18(21)	36(42)	8(9)	5(6)	
아버지 학력	고졸	7(9)	22(29)	28(36)	14(18)	6(8)	29.320(.004)
	전문대졸	6(29)	3(14)	6(29)	6(29)	0(0)	
	대졸 이상	14(11)	20(16)	53(43)	15(12)	20(16)	
어머니 학력	고졸	13(13)	27(28)	34(35)	12(12)	12(12)	20.976(.007)
	전문대졸	0(0)	0(0)	14(70)	6(30)	0(0)	
	대졸 이상	14(14)	18(18)	39(38)	17(17)	14(14)	
용돈	5만원 미만	8(11)	15(21)	11(15)	15(21)	24(33)	64.889(<.001)
	5-10만원미만	3(8)	6(17)	18(50)	9(25)	0(0)	
	10만원 이상	7(13)	12(23)	27(51)	5(9)	2(4)	
	때에 따라 다름	9(16)	12(21)	31(53)	6(10)	0(0)	

**7. 일반적 특성에 따른 식품영양정보에 대한 관심**

대중매체에서 제공하는 식품영양정보 중 관심을 갖는 주제는 일반적 특성에 따라 분석한 결과 표 7과 같다. 식품영양정보에 대한 관심은 키에 대한 정보, 다이어트 식사지침, 질병예방 식사지침, 맛 집 정보로 구분하였다. 키에 대한 영양정보관심은 남자가 30 %(24명)로 여자 6 %(8명)에 비해 관심이 높았으며, 1학년 29 %(21명), 2학

년 14 %(9명), 3학년 2 %(2명)로 저학년 일수록 키에 대한 영양정보의 관심이 유의하게 높았다(p<.001). 반면 맛 집에 대한 정보는 여자가 60 %(83명)으로 남자 37 %(30명)에 비해 높게 나타났으며, 학년과 용돈에 대한 차이는 없었으며 통계적으로 유의하였다(p<.001). 용돈은 5-10만원 미만을 받는 학생이 다이어트 식사 지침에 대한 식품영양정보의 관심이 42 %(15명)으로 나타났다(p<.001).

Table 7. Interest in food and nutrition information according to general characteristics (N=220)

	구분	키에 대한 영양 정보	다이어트 식사 지침	질병예방 식사지침	맛 집 정보	x <sup>2</sup> (p)
성별	남	24(30)	12(15)	15(19)	30(37)	28.036(<.001)
	여	8(6)	31(22)	17(12)	83(60)	
학년	1학년	21(29)	3(4)	9(13)	89(54)	35.293(<.001)
	2학년	9(14)	15(24)	12(19)	27(43)	
	3학년	2(2)	25(29)	11(13)	47(55)	
아버지 학력	고졸	14(18)	18(23)	10(13)	35(45)	17.254(.045)
	전문대졸	6(29)	6(29)	0(0)	9(43)	
	대졸 이상	12(10)	19(16)	22(18)	69(57)	
어머니 학력	고졸	17(17)	20(20)	7(7)	54(55)	10.903(.091)
	전문대졸	3(15)	3(15)	2(10)	12(60)	
	대졸 이상	12(12)	20(20)	23(23)	47(46)	
용돈	5만원 미만	18(25)	2(3)	8(11)	45(62)	41.862(<.001)
	5-10만원 미만	6(17)	15(42)	3(8)	12(33)	
	10만원 이상	2(4)	17(32)	10(19)	24(45)	
	때에 따라 다름	6(10)	9(16)	11(19)	32(55)	

**8. 일반적 특성에 따른 식품영양정보 실생활 이용**

대중매체에서 적용하는 영양정보를 실생활에 이용 정도를 일반적 특성에 따라 분석한 결과 표 8과 같다. 식품

영양정보 실생활 이용은 어머니가 대졸이상 29 %(30명), 고졸 16 %(16명)에 비해 높게 나타나 어머니의 학력이 높을수록 식품영양정보를 주로 이용하는 것으로 나타났으며 통계적으로 유의하였다(p=.025).

Table 8. Utilization of food and nutrition information in real life according to general characteristics (N=220)

	구분	이용 한다	보통	이용하지 않는다	x <sup>2</sup> (p)
성별	남	18(22)	42(52)	21(26)	2.532(.282)
	여	28(20)	86(62)	25(18)	
학년	1학년	15(21)	39(54)	18(25)	2.766(.598)
	2학년	12(19)	36(57)	15(24)	
	3학년	18(22)	53(62)	13(15)	

Table 8. Utilization of food and nutrition information in real life according to general characteristics(Cont.) (N=220)

	구분	이용 한다	보통	이용하지 않는다	$\chi^2(p)$
성별	남	18(22)	42(52)	21(26)	2.532(.282)
	여	28(20)	86(62)	25(18)	
학년	1학년	15(21)	39(54)	18(25)	2.766(.598)
	2학년	12(19)	36(57)	15(24)	
	3학년	18(22)	53(62)	13(15)	
아버지 학력	고졸	15(20)	47(61)	15(20)	4.268(.640)
	전문대 졸	6(29)	9(43)	6(29)	
	대졸 이상	25(20)	73(59)	25(20)	
어머니 학력	고졸	16(16)	61(62)	21(21)	11.108(.025)
	전문대 졸	0(0)	15(75)	5(25)	
	대졸 이상	30(29)	52(51)	20(20)	
용돈	5만원 미만	9(12)	52(71)	12(16)	11.826(.066)
	5-10만원 미만	12(33)	15(42)	9(25)	
	10만원 이상	10(19)	32(60)	11(21)	
	때에 따라 다름	15(26)	29(50)	14(24)	

Table 9. Confidence of mass media according to dietary behaviors (N=220)

식행동	구분	신뢰수준	t/F	p
		M±SD		
규칙적인 아침 식사	0-2일	1.10±0.28	1.29	.749
	3-5일	1.10±0.27		
	6-7일	1.06±0.38		
적당한 양의 식사	0-2일	1.30±0.14	4.63	.011
	3-5일	1.05±0.31		
	6-7일	1.08±0.34		
식품배합을 고려한 식사	0-2일	1.10±0.28	0.82	.441
	3-5일	1.05±0.34		
	6-7일	1.13±0.36		
녹황색 채소 섭취	0-2일	1.08±0.22	0.25	.976
	3-5일	1.08±0.30		
	6-7일	1.09±0.36		
과일 섭취	0-2일	1.06±0.38	2.46	.087
	3-5일	1.05±0.30		
	6-7일	1.16±0.30		
야채류 섭취	0-2일	0.28±0.04	5.33	.005
	3-5일	0.31±0.02		
	6-7일	0.34±0.04		

Table 9. Confidence of mass media according to dietary behaviors(Cont.)

(N=220)

식행동	구분	신뢰수준	t/F	p
		M±SD		
하루 2끼 고기, 생선, 계란, 콩 섭취	0-2일	1.28±0.13	5.90	.003
	3-5일	1.03±0.32		
	6-7일	1.14±0.32		
우유 섭취	0-2일	1.06±0.30	0.78	.458
	3-5일	1.12±0.29		
	6-7일	1.12±0.49		
해초류 섭취	0-2일	1.03±0.32	4.15	.017
	3-5일	1.14±0.29		
	6-7일	1.19±0.37		
기름으로 조리한 음식 섭취	0-2일	1.20±0.35	1.69	.186
	3-5일	1.07±0.27		
	6-7일	1.07±0.43		

9. 식행동에 따른 대중매체 신뢰수준

식행동에 따른 대중매체의 신뢰수준은 표 9와 같다. 청소년의 식행동에 따른 대중매체 신뢰수준은 적당한 양의 식사(p<.011), 야채류의 섭취(p<.005), 하루 2끼 고기, 생선, 계란, 콩 섭취(p<.003)를 잘하는 학생일수록 대중매체에 대한 신뢰수준이 떨어지는 것으로 나타났다. 반면 해초류 섭취(p<.017)는 신뢰수준이 유의하게 높은 것으로 나타났다.

IV. 고찰 및 결론

본 연구는 대중매체의 식품영양정보가 청소년의 식행동에 미치는 영향에 대해 알아봄으로써 대중매체의 식품영양정보의 문제를 확인하고 향후 개선안을 마련하는데 기초 자료를 제공하고자 실시하였다. 대중매체를 통해 식품영양정보를 얻는 경로로는 인터넷이 50%, 텔레비전과 라디오가 45%, 광고 9%, 신문이나 잡지가 1%로 나타났다. 김선자(2005)의 연구를 살펴보면 영양정보를 얻는 경로로 텔레비전과 라디오가 64%로 높은 결과를 나타내는데 현재보다 인터넷 이용도가 활성화되지 않은 것으로 본 연구 결과와 차이를 보였다.

대중매체를 통해 식품영양정보 획득 빈도를 살펴보면

주 1-3회가 40%, 주 4-6회가 20%, 한 달에 2-3회가 16%, 한 달에 1회 이하가 12% 순으로 나타났는데 청소년을 대상으로 대중매체의 식품정보 빈도를 확인한 배주희(2009)의 연구에서 1주일에 1-3회가 72%로 가장 높게 나왔던 결과와 일치하였다. 그러나 성인을 대상으로 대중매체의 식품정보 빈도를 확인했던 전은미(2008)의 연구에서는 월 2-3회가 48.2%로 가장 높았는데, 이는 청소년이 성인보다 대중매체를 이용해 영양정보를 습득하는 빈도가 높은 것으로 보여 진다.

대중매체를 이용한 식품영양정보 관심에 대해서는 보통이 37%로 가장 많았고, 대중매체와 관련된 주제로는 맛 집 정보가 51%로 가장 높았다. 이는 김주희(2011)의 연구결과에서 대중매체에 대한 식품영양정보의 관심도가 보통수준으로 76%의 높은 응답률을 보인 결과와 일치하며, 요리 및 맛 집 정보가 57%로 높게 나타난 결과와 일치한다.

대중매체에서 제공되는 영양정보를 실생활에 이용하는 정도는 보통이 58%, 이용한다가 21%, 이용하지 않는다가 21%로 나타났는데, 실생활에 이용되는 정도는 79%로 청소년이 아닌 주부를 대상으로 한 박수정 과 이윤희(1998)의 연구에서도 일치된 결과를 확인할 수 있었다. 또한 대중매체를 통해 얻은 정보가 도움이 되는지 여부는 11%만 도움이 되지 않는 것으로 나타나 대중매체로 얻은 정보에 비교적 만족하는 것으로 보여 진다. 결과

적으로 대상자들에게 있어 대중매체는 식품영양정보의 급원이며, 식품정보에 대한 관심과 실생활 이용여부는 보통 수준인 것으로 나타났음을 확인 할 수 있었다.

대중매체별 신뢰도에서는 총 7가지의 대중매체 가운데 전문서적 56 %, 인터넷 38 % 순으로 나타나 박수정과 이윤희(1998)의 연구에서와 같이 전문서적 및 학술잡지에 대한 신뢰도가 높았던 결과와 일치한다. 청소년들은 상기결과에서와 같이 대중매체의 식품영양 정보에 높은 신뢰도를 갖는 것으로 나타나 대중매체들은 정확한 식품정보 전달을 위해 노력이 필요 하며, 청소년 또한 바른 정보 선별 능력이 필요하다(김주희, 2011).

식행동 분석결과 식사 시 식품배합을 생각하면서 먹는지에 대한 문항에서 1주일에 0-2일이 45 %로 나타나 식품배합을 고려하지 않는 것으로 나타났으며, 우유와 해초류 섭취도 1주일에 0-2일이 각각 60 %, 55 %로 나타났다. 또한 기름으로 조리한 음식 섭취는 1주일에 3-5일 먹는다라는 응답자가 70 % 나타나 전반적인 청소년들의 식행동이 좋지 않은 결과를 나타냈다. 이는 식사 시 식품배합에 관심이 없다고 하였던 조성정 등(2006)의 연구 결과와 일치하며, 우유나 해초류의 섭취가 낮았던 김기남 등(2000)의 결과와도 유사한 결과를 보였다.

일반적 특성에 따른 식품영양정보의 획득 빈도는 남자, 여자 모두 1주일에 1-3회가 각각 27 %, 60 %로 높게 나타났으며, 학년, 부모님의 학력, 용돈 등의 집단에서도 1주일에 1-3회가 높은 응답률을 보였다. 전은미(2008)의 연구 결과에서는 대중매체를 통한 식품영양정보의 빈도가 1주일에 2-3회가 가장 높게 나타났으며 본 연구에서와 유사한 결과로 보여 진다.

일반적 특성에 따른 식품영양정보에 대한 관심은 성별, 학년, 부모님의 학력, 용돈의 각 집단에서 모두 맞 집에 대한 관심이 높은 것으로 나타났다. 중학생을 대상으로 한 고봉경과 윤진숙(2003)의 연구에서 요리방법과 세계 요리 탐방을 인터넷을 이용하여 알고 싶어 하였던 연구 결과에서와 유사한 결과로 보여 지며 대중매체를 통한 식품영양정보가 청소년에게 미치는 영향력을 고려하여 정확한 정보를 제공하는 것이 중요하다고 생각된다.

일반적 특성에 따른 식품영양정보의 실생활 이용을 살펴보면 남자 52 %, 여자 62 %에서 보통으로 응답한 비율이 가장 높았으며 학년, 부모님의 학력, 용돈 등의 집단에서도 보통으로 응답한 비율이 높아 대중매체를 통한

식품영양정보의 실생활 이용이 높은 것으로 나타났다. 이는 선행연구에서와 유사한 결과로 보여 진다(전은미, 2008; 한상진, 2001).

식행동에 따른 대중매체 신뢰수준을 살펴보면 적당한 양의 식사( $p < .011$ ), 야채류 섭취( $p < .005$ ), 하루 2끼 고기, 생선, 계란, 콩 섭취( $p < .003$ )는 신뢰수준이 유의하게 낮아지는 것으로 나타났다. 김민주(2014), 김주희(2011)의 선행연구에서 식행동이 높을수록 대중매체의 신뢰수준이 높았던 결과와는 다른 결과로 이에 대한 추후 연구가 필요할 것으로 생각된다. 반면 해초류( $p < .017$ )는 신뢰수준이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 또한 식품배합을 고려한 식사, 녹황색 채소 섭취, 과일 섭취 등은 유의하지 않은 수준에서 신뢰수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 김주희(2011)의 연구에서 대중매체의 식품영양정보에 대한 신뢰도가 높을수록 식행동 점수가 높은 것으로 나타난 결과와 유사한 결과로 보여진다.

이상의 결과를 통해 청소년은 인터넷, 텔레비전과 라디오 등을 통해 식품영양정보를 얻으며, 전문서적과 인터넷을 가장 신뢰하는 대중매체로 생각하고 있었다. 또한 이를 통해 얻게 된 식품영양정보를 실생활에 보통수준으로 이용하는 것으로 나타났으며, 대중매체의 신뢰수준에 따라 식행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 청소년들의 적절한 성장을 위해 대중매체를 통한 식품영양정보에 대한 문제점을 확인하고 식품영양정보를 적절하게 제공해 줄 필요가 있으며, 이에 대한 개선 및 바람직한 식습관에 대한 전달 교육에도 반영되어져야 할 것으로 보여진다.

## 참고문헌

- 고봉경, 윤진숙(2003). 중학생의 식생활 정보 Internet site 이용 현황. 한국식품영양과학회지, 32(1), 102-108.
- 김기남, 강혜수, 송미남(2000). 대학생의 식행동과 칼슘 섭취 상태. 한국생활과학회지, 9(3), 395-403.
- 김민주(2014). 중,고등학생의 체형인식과 대중매체로 부터의 식품영양정보가 식행동 및 영양지식 수준에 미치는 영향. 경희대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 김선자(2005). 일부 성인의 TV건강정보프로 그램에 대한 시청형태 및 요구도 분석. 이화여자대학교 대학원, 석

사학위 논문.

김선희(2006). 영양과 건강. 대한가정학회지, 25, 117-121.

김주희(2011). 일부 청소년들에서 대중매체로 부터의 식품영양정보 이용도가 식생활 및 영양지식 수준에 미치는 영향. 경희대학교 대학원, 석사학위 논문.

김찬룡(2000). 매스 미디어를 통한 프로스포츠가 청소년의 스포츠 소비행동에 미치는 영향. 부산대학교 대학원, 석사학위 논문.

김희경(2005). 이천지역 일부 고등학생의 식행동 및 식습관 조사. 단국대학교 대학원, 석사학위 논문.

문현경, 장영주(2005). 지상과 TV 프로그램에 나타난 식품영양정보의 질적 분석(2002-2003년) 뉴스, 건강정보 프로그램, 드라마. 대한영양사협회학술지, 11(1), 67-85.

박수정, 이윤희(1998). 대중매체가 영양지식과 식행동에 미치는 영향. 동아시아식생활학회지, 8(2), 137-146.

박영숙(2005). 대학생의 식생활 관여도와 정보탐색 및 식행동과의 관계. 충북대학교 대학원, 석사학위 논문.

배주희(2009). 대중매체의 영양정보가 청소년의 영양지식 및 식행동에 미치는 영향. 건국대학교 대학원, 석사학위 논문.

원향례(2007). 건강관련 전공 대학생의 지방에 대한 영양지식과 실천도. 한국식품영양학회지, 20(3), 317-324.

이재기(2003). 청소년 소비자의 소비형태 및 경제교육 방안에 관한 연구. 동의대학교 대학원, 박사학위 논문.

이지수(2000). 대중매체가 사회과 학업성취도에 미치는 영향에 관한 연구. 성균관대학교 대학원, 석사학위 논문.

이지영(2007). 건강, 영양관련 TV프로그램이 건강행위의 실천에 미치는 영향. 수원대학교 대학원, 석사학위 논문.

장영주(2003). 지상과 TV방송 프로그램에 나타난 식품영양정보 분석(2002~2003년): 뉴스, 정보프로그램, 드라마. 단국대학교 대학원, 석사학위 논문.

전은미(2008). 대중매체의 식품영양 정보가 성인의 영양지식 수준에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원, 석사학위 논문.

조성정, 김나영, 한명주(2006). 서울 강북 및 양평지역 일부 중학생의 식행동에 관한 연구. 한국식품조리과학회지, 22(5), 626-635.

한상진(2001). 의료인과 비의료인의 인터넷 상의 식품영양정보 취득형태 및 활용도에 관한 비교 연구. 단국대학교 대학원, 석사학위 논문.

Perron M, Endres J(1985). Knowledge, attitude and dietary practices of female athletes. J Am Diet Assoc, 85(5), 573-576.

Story M, Resnick MD(1986). Adolescent views on food and nutrition. J Nutr Educ, 18(4), 188-192.

Tanner JM(1981). Growth and maturation during adolescence. Nutr Rev, 39(2), 43-55.

Warner KE(1987). Television and health education: stay tuned. Am J Public Health, 77(2), 140-142.