



주 양육자의 유튜브 음식 콘텐츠 시청이 자녀의 건강 상태에 미치는 영향 연구

임서정¹ · 조미숙¹ · 오지은^{2,*}

¹이화여자대학교 식품영양학과, ²이화여자대학교 신산업융합대학

A Study on the Effects of Caregivers' YouTube Food Content Viewing on their Children's Health Status

Seojeong Yim¹, Mi Sook Cho¹, Jieun Oh^{2,*}

¹Department of Nutritional Science and Food Management, Ewha Womans University

²College of Science and Industry Convergence, Ewha Womans University

Abstract

There has been an increase in the viewing of YouTube content among children and adolescents. This, coupled with the popularity of live-streamed video content such as mukbang, where viewers watch the host eat, has raised concerns about media addiction and the indiscriminate imitation of eating behavior. Therefore, there is a need for guidance on the appropriate behavior for viewing YouTube food content to promote healthy eating habits among children. In this study, we aimed to compare the patterns of the main caregivers and their children while viewing media and investigate the impact of viewing YouTube food content on the physical and mental health of the children. The findings suggest that active YouTube food content viewing by the main caregivers may reduce imitative behaviors due to passive media consumption by their children. This study provides valuable insights by comparing and analyzing the YouTube content viewing of the main caregivers and their children. The results can be used as a basis for the development of lifestyle-centered guidelines for children. However, it is important to note that this study was conducted during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic when there was a significant increase in the use of media, which is limitation of the study.

Key Words : Main caregiver, children, youtube food content, nutrition, depression

1. 서 론

최근 몇 년 동안 국내외적으로 음식을 먹거나 요리하는 것을 주제로 한 콘텐츠인 먹방(Mukbang), 쿡방(Cookbang)이 인기를 끌고 있다(Kim et al. 2020). '먹방(먹는방송)'은 지상파 방송을 넘어 온라인 방송으로 확대되었으며 관련 콘텐츠가 지속적으로 증가되고 있다. 실제로 먹방 콘텐츠는 단순 불거리가 아닌 음식을 먹는 행위가 동반된 콘텐츠로서 시청자의 인식과 행동 뿐만 아니라 더 나아가 식습관에 영향을 미칠 수 있다(Na 2015). 또한 먹방 시청자들은 폭식, 고칼로리 음식 섭취 등의 자극적 콘텐츠에 자주 노출되면서 이를 모방하고, 나아가 더 자극적인 내용의 음식 콘텐츠를 소비하게 된다(An et al. 2020). 아동청소년을 비롯한 성인들도 지속적으로 자극적인 콘텐츠에 노출되는 경우 건강하지 않은 식생활로 인해 비만, 만성 질환 등이 발병 위험을 증가시킬

수 있다(Kim et al. 2020). 실제로 유튜브 음식 콘텐츠를 장시간 시청한 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 BMI 지수가 높다고 보고되고 있다(Nam & Jung 2021).

보건복지부는 2018년도부터 먹방을 '폭식조장 미디어'로 명명하여 먹방에 대한 규제와 가이드라인을 구축하고자 있으나 여전히 개선되지 못하고 있으며, 정확한 지침 부재로 과식, 폭식 등의 콘텐츠에 아동청소년들이 지속적으로 노출되고 있다(Yoo et al. 2021). Kim et al. (2020)의 연구에 따르면 아동청소년들 식생활은 반복적으로 노출된 미디어 음식 콘텐츠에 영향을 받으며, 실제 연령대가 낮을수록 콘텐츠의 영향력은 더 큰 것으로 보고되고 있다.

2020년 기준 국내 10대 청소년의 온라인 동영상 플랫폼 이용률은 87.4%로 다른 연령대보다 높으며, 이용자의 39.5%가 해당 플랫폼을 통해 지난 일주일 간 먹방, 쿡방 콘텐츠를 시청한 적이 있다고 응답하였다(Korea Press Foundation;KPF

*Corresponding author: Jieun Oh, College of Science and Industry Convergence, Ewha Womans University, 52, Ewhayeodae-gil, Seodaemoongu, Seoul, Korea
Tel: +82-2-3277-6586 Fax: +82-2-3277-6586 E-mail: oje96@ewha.ac.kr

2022). 청소년들의 스마트폰 보급과 모바일 인터넷 사용이 높아지면서 본인이 원하는 시간과 장소에서의 미디어 음식 콘텐츠 이용이 증가되고 있다.

성인에 비하여 아동청소년은 자아 통제력이 부족하여 미디어 콘텐츠에 대한 잦은 노출은 스마트폰 중독, 식욕 부진, 수면 부족, 우울, 무분별한 정보 습득 등의 부정적인 결과를 초래할 수 있다(Kim 2013). 또한 아동청소년은 미디어를 그대로 모방하기 쉬워 음식 관련 콘텐츠의 식습관, 고열량 음식 등을 섭취하기 쉽다(Lee et al. 2008). 이러한 부정적 식습관은 아동청소년의 우울감을 높이고 영양상태 저하를 가속시키며(An 2018), 이는 미디어 콘텐츠 중독으로 연결되는 악순환으로 이어진다(Kim et al. 2020). 그러므로 청소년들이 가정 내 올바른 식생활을 형성하기 위해서는 주 양육자를 비롯한 주변인들의 사회적 지지 및 지도가 필요하다.

이에 본 연구에서는 만 10-12세의 초등학교 자녀(이하 '자녀')와 주 양육자의 유튜브 음식 콘텐츠 시청 현황을 비교하고, 시청 정도가 자녀의 신체적 및 정신적 건강에 미치는 영향을 조사하고자 한다. 이러한 연구를 통해 초등학교 자녀의 비판적 음식 콘텐츠 시청과 건강한 식습관 형성을 위하여 주 양육자의 역할과 지도 방향을 제안하고자 한다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구에서는 방송을 시청하는 만 10-12세까지의 초등학교 자녀 5,6학년 300명과 주 양육자 300명, 총 600명이 참여하였고, 유튜브 시청 경험을 조건부로 진행하였다. 이 연구는 2020년 12월 1일부터 2021년 5월 31일까지 진행되었으며 Hankook Research를 통해 온라인으로 설문조사를 실행하였다. 윤리적인 수행을 위해 연구배경, 방법, 목적 등에 대한 연구계획서를 생명윤리위원회(Institutional Review Board; IRB)에 제출하여 승인을 받았다(IRB No. 202204-0022-02).

2. 측정 도구

조사대상자의 인구통계학적 특성으로 주 양육자의 경우 연령, 성별, 최종학력, 맞벌이 여부 등 총 6문항을 조사하였고 자녀의 경우 연령, 성별, 학년, 키, 체중 등 총 4문항을 조사하였다. 자녀의 신체지수를 통해 Body Mass Index; BMI, 즉 체질량 지수를 산출하였으며, 이를 통해 자녀의 비만 정도를 분석하였다. 아동청소년(만 2세-18세)의 경우 2017년 소아청소년 성장도표를 기준으로 연령별, 성별 체질량지수 백분위수를 활용하여 '저체중', '정상 체중', '과체중', '비만' 4가지로 분류하였다. 2017년 소아청소년 성장도표는 3세 미만은 세계보건기구의 'WHO Growth Standards'를 도입하였고, 3-18세는 '2007 소아청소년 표준성장도표'를 보완하여 재산출하였다(Korean Society for the Study of Obesity;

KSSO, 2010).

유튜브 음식 콘텐츠 이용 설문은 국내외의 선행연구(Jung et al. 2020)를 참고하여 구성하였다. 설문 내용은 초등학교 고학년을 대상으로 한 설문인 '청소년 미디어 이용 실태 및 대상별 정책대응방안 연구 I: 초등학생-기초분석보고서'와 '2022 10대 청소년 미디어 이용조사'를 참고하였다. 또한 해외의 설문은 '청소년 미디어 이용 실태 및 대상별 정책대응방안 연구 I: 초등학생-해외사례 조사'에서 미국의 커먼센스 미디어(Common Sense Media), 호주의 아동종단연구(The Longitudinal Study of Australian Children; LSAC), EU의 'EU 키즈 온라인(EU Kids Online)' 등을 참고하였다. 대상자는 지난 1년 간 유튜브 음식 콘텐츠 시청 경험을 기반으로 설문을 수행하였다. 유튜브 일반 콘텐츠 이용에 대해서는 시청 시간, 시청 일수 등 총 3문항으로 구성되었다. 유튜브 음식 콘텐츠의 경우 시청 경험 여부, 시청 시간, 시청 빈도, 시청 방식, 시청 후 콘텐츠에 소개된 음식 섭취 경험과 섭취 빈도 등 총 7문항으로 구성되었다. 시청방식은 콘텐츠를 시청하는 경로를 뜻하며 '추천영상(개인 맞춤 제공 영상)', '실시간 검색어 및 인기 영상', '관심 분야 직접 검색', '선호하는 유튜버 영상', '기타'로 분류하였다. 시청 빈도는 '매우 그렇다', '그렇다', '보통이다', '아니다', '매우 아니다'의 5점 리커트 척도로 자기보고형 형식으로 수행되었다.

자녀의 신체적 건강 중 영양 상태는 영양지수를 통해 종합적으로 평가하였다. 식품의약품안전처의 지원 하에 한국영양학회 영양지수 연구팀에 의해 2015년에 개발 및 개정된 만 6-11세의 어린이(초등학생)를 대상으로 하는 학령기 아동의 영양지수(nutrition quotient for Children: NQ-C)를 사용했다(Lee et al. 2016). 영양 지수는 균형, 절제(에너지 섭취 적절), 실천(올바른 식생활 실천), 다양(식사의 다양성), 환경의 5가지 부문으로 나뉘며 총 19개의 문항을 종합해 통합 NQ를 도출하였다. 각 부문의 가중치는 균형(25%), 절제(25%), 다양(15%), 실천(20%), 환경(15%)과 같다. 등급은 비율에 따라 상(75-100%), 중상(50-75%), 중하(25-50%), 하(0-25%)의 4가지 단계로 나누어 평가한다.

초등학교 자녀의 정신적 건강을 측정하기 위해 아동 우울 척도(CES-D: Children's Depression Inventory)를 사용했으며, 이는 아동기 우울증의 인지적, 정서적, 행동적 증상들을 평가하는 자기보고형 척도이다(Beck et al. 1996). 아동 우울 척도는 총 27개 문항으로 구성되어 있으며 각 문항에서 지난 2주간 본인의 상태를 가장 적절히 표현하는 문항을 선택하는 방식이다. 이를 통해 아동 청소년의 우울감을 우울하지 않음, 약간 우울, 상당한 우울, 매우 심한 우울의 4가지 상태로 나뉜다.

3. 통계분석

온라인 설문 조사로 수집한 주 양육자 300부, 초등학교 자녀 300부의 유효 표본은 SPSS (Statistics Package for the

Social Science, ver. 28.0.1.1 for Mac)로 분석하였으며 분석 방법은 다음과 같다. 인구통계학적 특성은 주 양육자와 초등 학교 자녀에 대한 빈도분석과 chi-square test를 실시하였다. 유튜브 음식 콘텐츠 시청에 대해서는 주 양육자와 자녀에 대한 chi-square test를 실시해 두 집단 간의 이용 행동 차이를 분석하고자 하였다. 자녀의 건강에 대해서는 주 양육자가 인지하는 자녀의 체형과 자녀의 BMI에 대한 chi-square test를 실행하고, 자녀의 우울에 대한 빈도분석을 실시하였다. 자녀의 BMI 등급과 유튜브 음식 콘텐츠 시청에 대해 chi-square test를 실시하여 자녀의 BMI 등급에 따른 시청 행동을 분석하고자 하였다. 영양상태의 경우, NQ의 빈도와 평균 점수를 분석하고 correlation analysis를 수행했으며, 통합 NQ의 NQ 영역들에 대한 chi-square test를 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 인구통계학적 특성

주 양육자와 자녀의 인구통계학적 특성은 <Table 1>에 표기하였다. 주 양육자의 성별은 여성과 남성 각각 135(45.0%)명, 165(55.0%)명이며 자녀의 성별은 155(51.7%)명, 145(48.3%)명이다. 주 양육자의 연령은 30대-40대 초반 114(38.0%), 40대 후반 134(44.7%), 50대 이상 52(17.3%)명으로 대부분이 3-40대인 것으로 나타났다. 주 양육자의 학력의 경우 전문대

<Table 1> Demographic information of main caregiver

Variables		N(%)
Gender	Female	135(45.0)
	Male	165(55.0)
Age (years)	30s/Early 40s	114(38.0)
	Late 40s	134(44.7)
	50s-	52(17.3)
Education level	-College	66(22.0)
	University	175(58.3)
Main caregiver	Graduate school	59(19.7)
	Myself	147(49.8)
Double income	Spouse	148(50.2)
	Yes	169(56.3)
Household income	No	131(43.7)
	-4.5 million	90(30.0)
	4.5-6.5 million	107(35.7)
Children gender	6.5 million-	103(34.3)
	Female	145(48.3)
Children depression	Male	155(51.7)
	No	271(94.9)
	Little	14(2.5)
	Considerable	7(1.2)
	Serious	8(1.4)

졸업이 66명(22.0%), 대학교가 175명(58.3%), 석사 이상이 59명(19.8%)으로 대학교 졸업자 수가 절반 이상을 차지했다. 주 양육자의 경우 본인 147명(49.0%), 배우자 148명(49.3%)으로 응답했으며 맞벌이 유무도 ‘그렇다’ 169명(56.3%), ‘아니다’ 131명(43.7%)과 같았다. 가정 내 소득의 경우 450만원 미만이 90명(30.0%), 450만원 이상 650만원 미만이 107명(35.7%), 650만원 이상이 103명(34.3%)으로 조사되었다. 자녀의 우울 상태는 대부분 ‘우울하지 않음’으로 조사되었다. 우울하지 않은 자녀의 수는 271명(94.9%)으로 가장 높았고, ‘약간 우울함’은 14명(2.5%), ‘상당히 우울함’은 7명(2.5%), ‘매우 우울함’은 8명(1.4%)으로 나타났다

2. 유튜브 음식 콘텐츠 이용

1) 주 양육자와 자녀의 유튜브 음식 콘텐츠 이용 비교

주 양육자와 자녀의 유튜브 음식 콘텐츠 이용 비교는 <Table 2, 3>과 같다. 주 양육자와 자녀의 스스로 인지하는 유튜브 이용($\chi^2=17.498, p=0.041$), 하루 평균 유튜브 이용 시간($\chi^2=20.922, p<0.001$)에 주 양육자와 자녀 간의 차이가 있다고 나타났다.

유튜브 음식 콘텐츠 시청에서 그룹 간 유의적인 차이가 나타났다. 시청 경험($\chi^2=21.190, p<0.001$), 시청 방식($\chi^2=24.837, p=0.003$), 주로 보는 장르($\chi^2=18.639, p=0.028$), 음식 유튜브 소개 음식 섭취 경험($\chi^2=11.307, p<0.001$), 유튜브 음식 콘텐츠에서 소개된 음식 섭취 빈도($\chi^2=7.808, p<0.001$)에서 집단 간 차이를 보였다.

유튜브 음식 콘텐츠 시청 경험은 주 양육자의 83.7%, 자녀 70.3%로 조사되었고, 유튜브 콘텐츠 시청 방식의 경우 자녀는 추천 영상을 보는 비율이 34.1%로 가장 높았지만, 주 양육자들의 경우 직접 검색한다는 비율이 37.1%로 가장 높았다. 자녀는 먹방(64.5%)을 가장 많이 시청했지만 주 양육자의 경우 쿡방을(44.2%) 가장 많이 시청했다. 소개된 음식을 섭취할 경험은 양육자는 68.9%, 자녀는 62.1%였다.

3. 자녀 건강

1) 건강 상태

자녀의 BMI등급과 주 양육자가 인지하는 자녀의 체형에 따른 자녀의 BMI는 <Table 4>와 같다. 자녀의 BMI 분석 결과, ‘정상체중’은 222명(74.0%)이었으며 ‘과체중’ 39명(13.0%), ‘비만’은 23명(7.7%), ‘저체중’ 16명(5.3%)이었다.

자녀의 건강상태와 주 양육자의 인식 간의 유의적인 차이가 존재했다($\chi^2=164.557, p<0.001$). 주 양육자가 자녀가 저체중이라고 인식한 경우 실제 자녀의 BMI 분석 결과 저체중은 15명(16.7%), 정상 체중은 75명(83.3%)으로 나타났다. 주 양육자가 자녀가 정상 체중이라고 인식한 경우 저체중 1명(0.9%), 정상 체중 98명(92.5%), 과체중 5명(4.7%), 비만 2명(1.9%)으로 정상 체중의 비율이 가장 높았다. 주 양육자가 자녀의 체형이 과체중이라고 인지할 때 실제 자녀의 체

<Table 2> Main caregiver and children’s general youtube content watching behavior

Variables	Main caregiver	Children	χ^2
Self-perceived youtube usage	Rarely	91(30.3) ¹⁾	47(15.7)
	Average	69(23.0)	67(22.3)
	Often	94(31.3)	139(46.3)
	Very often	46(15.3)	47(15.7)
Youtube usage days per week	1-2	51(17.0)	30(10.0)
	3-5	128(42.7)	79(26.3)
	6-7	121(40.3)	191(63.7)
Youtube usage hours per day	-2	235(78.3)	189(63.2)
	2-4	51(17.0)	88(29.4)
	4-	14(4.7)	22(7.4)

¹⁾N(%)

²⁾*p<0.05 ***p<0.001

<Table 3> Main caregiver and children’s food youtube contents watching behavior

Variables	Main caregiver	Children	χ^2
Watch experience	Yes	251(83.7) ¹⁾	211(70.3)
	No	49(16.3)	89(29.7)
Watch behavior (N=251)	Recommendation	63(25.1)	72(34.1)
	Real-time /popular	58(19.1)	46(21.8)
	Youtuber preference	37(14.7)	56(26.5)
	Search&etc.	93(37.1)	37(17.5)
Main watching genre (N=251)	Mukbang	72(28.7)	136(64.5)
	Cookbang	111(44.2)	25(11.8)
	Restaurant Recommendation	60(23.9)	10(4.7)
	ASMR&etc	8(3.2)	40(19.0)
Contents featured food intake experience (N=251)	Yes	173(68.9)	131(62.1)
	No	78(31.1)	80(37.9)
Contents featured food intake frequency (N=173)	Rarely	55(31.8)	54(41.2)
	Average	94(54.3)	62(47.3)
	Often	24(13.9)	15(11.5)

¹⁾N(%)

²⁾*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.005

<Table 4> Children’s BMI and main caregiver’s perceived children’s BMI

BMI	Main caregiver’s recognition				Total	χ^2
	Underweight	Normal	Overweight	Obesity		
Underweight	15(16.7)	1(0.9)	0(0.0)	0(0.0)	16(5.3) ¹⁾	164.557*** ²⁾
Normal	75(83.3)	98(92.5)	48(52.7)	1(7.7)	222(74.0)	
Overweight	0(0.0)	5(4.7)	30(33.0)	4(30.8)	39(13.0)	
Obesity	0(0.0)	2(1.9)	13(14.3)	8(61.5)	23(7.7)	

¹⁾N(%)

²⁾***p<0.001

중은 정상체중 48명(52.7%), 과체중 30명(33.0%), 비만 13명(14.3%)으로 주 양육자가 자녀를 실제보다 더 체중이 나간다고 인지했다. 주 양육자가 자녀의 체형이 비만이라고 인

지할 때 실제 자녀의 체중은 정상체중 1명(7.7%), 과체중 4명(30.8%), 비만 8명(61.5%)으로 실제 BMI와 유사하게 인지했다. 자녀의 상태와 주 양육자의 인식 간 일치하는 정도

<Table 5> BMI grade by main caregiver's food youtube contents watching frequency

Variables	Contents featured food intake frequency					Total	χ^2
	Everyday	3-6 times/ week	1-2 times/ week	1-3 times/ month	1-3 times/ 6 months		
BMI	Underweight	1(10.0) ¹⁾	0(0.0)	5(5.7)	2(2.5)	7(20.6)	23.553* ²⁾
	Normal	6(60.0)	33(80.5)	62(71.3)	61(77.2)	22(64.7)	
	Overweight	1(10.0)	6(14.6)	12(13.8)	11(13.9)	5(14.7)	
	Obesity	2(20.0)	2(4.9)	8(9.2)	5(6.3)	0(0.0)	

¹⁾N(%)
²⁾*p<0.05

<Table 6> Main caregiver's food youtube contents watching behavior by NQ grade

Variables	Contents featured food intake frequency			Total	χ^2
	Rarely	Often	Usually		
NQ Balance	High	8(14.5) ¹⁾	24(25.5)	7(29.2)	14.786* ²⁾
	Medium-high	30(54.5)	26(27.7)	10(41.7)	
	Medium-low	10(18.2)	35(37.2)	6(25.0)	
	Low	7(12.7)	9(9.6)	1(4.2)	

¹⁾N(%)
²⁾*p<0.05

<Table 7> Children's food youtube contents watching behavior by NQ grade

Variables	Contents featured food intake frequency			Total	χ^2
	Rarely	Often	Usually		
NQ Balance	High	10(18.5) ¹⁾	18(29.0)	5(33.3)	14.191* ²⁾
	Medium-high	27(50.0)	16(25.8)	7(46.7)	
	Medium-low	12(22.2)	22(35.5)	0(0.0)	
	Low	5(9.3)	6(9.7)	3(20.0)	
NQ Diversity	High	2(3.7)	0(0.0)	0(0.0)	17.058**
	Medium-high	7(13.0)	7(11.3)	7(46.7)	
	Medium-low	13(24.1)	18(29.0)	5(33.3)	
	Low	32(59.3)	37(59.7)	3(20.0)	

¹⁾N(%)
²⁾*p<0.05, **p<0.01

는 저체중 93.8%, 정상체중 44.1%, 과체중 76.9%, 비만 34.8%이었으며, 저체중과 과체중을 제외하고 주 양육자는 자녀의 체중을 더 적게 인식하는 경향이 있었다.

2) 자녀의 건강과 유튜브 음식 콘텐츠 이용

유튜브 음식 콘텐츠 이용에 따른 자녀의 BMI 등급을 분석한 결과 주 양육자의 유튜브 음식 콘텐츠 시청 빈도에 차이를 보였다($\chi^2=23.553, p<0.05$)<Table 5>. 주 양육자가 매일 시청하는 경우, 저체중 1명(10.0%), 정상체중 6명(60.0%), 과체중 1명(10.0%), 비만 2명(20.0%)이었다. 반면, 주 양육자가 6달에 1-3번 시청하는 경우 저체중 7명(20.6%), 정상체중 22명(64.7%), 과체중 5명(14.7%), 비만 0명(0.0%)이었다.

3) 유튜브 음식 콘텐츠 이용에 따른 자녀의 영양 지수

주 양육자의 경우 주 양육자가 유튜브 음식 콘텐츠 시청 후 소개된 음식을 섭취하는 빈도에 따라 자녀의 NQ 균형 등급($\chi^2=14.786, p<0.05$)에 차이가 있다고 나타났다<Table 6>. 자녀의 NQ 평균은 60.72±7.90점이고, 주 양육자의 유튜브 음식 콘텐츠 시청 후 소개된 음식을 섭취하는 빈도 간에는 유의적 차이가 존재했다. 자녀의 NQ 균형을 살펴본 결과 상 39명(22.5%), 중상 66명(38.2%), 중하 51명(29.5%), 하 17명(9.8%)로 나타났다. 주 양육자가 음식 관련 유튜브 시청 후 소개된 음식을 거의 섭취하지 않는 경우 자녀의 NQ 균형 등급은 상 8명(14.5%), 중상 30명(54.5%), 중하 10명(18.2%), 하 7명(12.7%)이었다. 주 양육자가 음식 관련 유튜브

브 시청 후 소개된 음식을 종종 섭취하는 경우 자녀의 NQ 균형 등급은 상 24명(25.5%), 중상 26명(27.7%), 중하 35명(37.2%), 하 9명(9.6%)이었다. 주 양육자가 음식 관련 유튜브 시청 후 소개된 음식을 자주 섭취하는 경우 자녀의 NQ 균형 등급은 상 7명(29.2%), 중상 10명(41.7%), 중하 6명(25.0%), 하 1명(4.2%)이었다. 주 양육자의 유튜브 시청 후 소개된 음식 섭취를 종종하거나 혹은 자주 하는 경우 NQ 균형의 상 등급의 자녀의 비율이 높았다.

자녀의 음식 관련 유튜브 시청 후 소개된 음식 섭취 빈도에 따라 자녀의 NQ 균형($\chi^2=14.191$, $p<0.05$)과 NQ 다양($\chi^2=17.058$, $p<0.01$)의 등급에 차이가 존재한다고 나타났다 <Table 7>. 자녀의 NQ 균형 등급을 살펴본 결과 상 33명(25.2%), 중상 50명(38.2%), 중하 34명(26.0%), 하 14명(10.6%)으로 주 양육자와 동일하게 유튜브 시청 후 소개된 음식 섭취 빈도가 높을 경우 NQ 균형의 상, 중상 이상 등급의 비율이 상대적으로 높았다. 자녀의 NQ 다양 등급을 살펴본 결과 상 2명(1.5%), 중상 21명(16.0%), 중하 36명(27.5%), 하 72명(55.0%)이었으며, 유튜브 시청 후 음식 섭취 빈도가 높은 경우 NQ다양의 하 등급이 비율이 상대적으로 낮았고, 중상의 비율이 상대적으로 높았다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 자녀의 비판적 음식 콘텐츠 이용과 건강한 식습관 형성을 지도하기 위해 주 양육자와 자녀의 유튜브 음식 콘텐츠 이용을 비교분석하고, 주 양육자의 시청 행동이 자녀의 유튜브 음식 콘텐츠 시청과 건강에 미치는 영향을 조사하였다. 이를 위해 주 양육자와 자녀의 유튜브 콘텐츠 이용, 자녀의 신체적 및 정신적 건강, 자녀의 영양 상태를 조사하였다.

첫번째로 주 양육자와 자녀의 유튜브 음식 콘텐츠 시청을 분석하였다. 주 양육자와 자녀의 유튜브 콘텐츠 시청에서 '본인이 인지하는 유튜브 콘텐츠 시청 시간'과 '유튜브 콘텐츠 시청 시간'은 모두 자녀가 주 양육자보다 높았으나, 유튜브 음식 콘텐츠는 자녀보다 주 양육자가 시청한 경험이 더 높다고 응답하였다. 유튜브 음식 콘텐츠를 시청 방식과 주로 시청하는 장르, 소개된 음식 섭취 여부에 대해서도 주 양육자와 자녀 간에 차이를 보였다. 자녀는 주로 추천 영상을 통해, 주 양육자는 검색을 통한 시청 방식을 보였다. 시청 장르는 자녀의 경우 먹방을, 주 양육자의 경우 쿡방을 선호하는 차이가 나타났다. 즉, 자녀가 주 양육자보다 더 수동적으로 유튜브 음식 콘텐츠를 시청하고 받아들이는 것이다. 주 양육자의 '쿡방'과 같은 유튜브 음식 콘텐츠 시청은 가정 및 자녀의 건강한 식습관 형성에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 확인할 수 있었다. Rural Development Administration (2020)의 아동청소년을 대상으로 한 연구에 따르면 '쿡방'이

식재료에 대한 관심을 높이는 것처럼 아동청소년의 균형 잡힌 식습관에 긍정적 영향을 미친다. 따라서 주 양육자가 유튜브 음식 콘텐츠를 긍정적으로 받아들이고, 이를 자녀에게 전달하여 지도하는 것이 바람직할 것이다.

두 번째로 유튜브 음식 콘텐츠와 자녀의 신체적 및 정신적 건강이 연관성을 갖는지 분석하였다. 주 자녀의 BMI 등급과 주 양육자가 인지하는 자녀의 체형을 비교했을 때, 주 양육자가 자녀가 과체중일 때 실제 자녀의 BMI와 차이가 가장 컸다. 특히, 자녀의 BMI가 더 낮을 것이라고 인지했으므로 자녀의 BMI가 더 증가하지 않도록 올바른 식습관을 갖도록 지원해야 할 것이다. 주 양육자와 자녀의 유튜브 콘텐츠 시청 행태를 분석 결과, 자녀가 '과체중' 이상일 경우 주 양육자의 '유튜브 콘텐츠 시청 빈도'가 높았다. 자녀의 경우 '과체중', '저체중', '비만' 그룹에서 '정상 체중' 그룹보다 유튜브 음식 콘텐츠 시청 경험이 있다는 응답이 많았다.

세 번째로 주 양육자 및 자녀의 음식 관련 유튜브 시청 행동에 따라 자녀의 영양 지수 등급에 차이를 보이는지 조사하였다. 주 양육자와 자녀 모두 '유튜브 음식 콘텐츠 시청 후 소개된 음식 섭취 빈도'에 따라 영양지수 등급에 차이가 있었다. 주 양육자의 경우 '유튜브 음식 콘텐츠 시청 후 소개된 음식 섭취 빈도'가 높을수록 NQ 균형 등급이 높은 자녀의 비율이 높았다. 자녀의 경우 '유튜브 음식 콘텐츠 시청 후 소개된 음식 섭취 빈도'가 높을수록 NQ 균형, NQ 다양 등급이 높은 자녀의 비율이 높았다. 과거와 달리 유튜브 음식 관련 콘텐츠들이 과식, 폭식 먹방 등만이 아닌 쿡방 혹은 건강한 음식에 대한 정보가 증가하고 있어 유튜브 콘텐츠에 대한 모방이 부정적 영향만을 주는 것이 아님을 확인할 수 있었다(An et al. 2020). 이처럼 유튜브 음식 콘텐츠 모방 행위가 반드시 낮은 NQ 등급으로 이어지지 않으나, 자녀가 유튜브 음식 콘텐츠를 시청할 때 자주 소개되는 자극적인 음식에 편향되지 않도록 유의해야 함을 알 수 있다.

종합적으로 살펴보면 연구 결과 주 양육자와 자녀의 유튜브 음식 콘텐츠 이용은 자녀의 영양상태와 밀접한 연관성을 지니며 유튜브 음식 콘텐츠는 긍정적으로 활용될 수 있음을 확인했다. 주 양육자가 '쿡방'과 같은 콘텐츠에서 다양한 정보를 획득하고, 이를 식생활에 긍정적으로 적용할 수 있기 때문이다. 자녀의 유튜브 음식 콘텐츠 이용의 경우 주 양육자와 달리 '먹방' 위주의 콘텐츠로 정보 획득보다 재미 위주의 시청이 많을 수 있다. 향후 주 양육자의 적극적인 지도를 통해 자녀의 비판적인 유튜브 콘텐츠 이용과 다양한 식품 섭취를 지원해야 한다. 그러나 본 연구는 코로나 시기에 진행되어 아동청소년의 미디어 이용이 증가하는 시기에 작성되어 자녀의 유튜브 음식 콘텐츠 이용이 증가하고 규칙적 식사 환경이 부재한 상황이라는 특수성을 지닌다. 또한 학령기 자녀의 특성상 주 양육자가 자녀의 NQ를 작성하는 등 자녀의 영양 상태를 간접적으로 조사하였다는 한계를 지닌다.

저자정보

임서정(이화여자대학교 식품영양학과, 석사, 0000-0002-6646-6423)

조미숙(이화여자대학교 식품영양학과, 교수, 0000-0002-358-9424)

오지은(이화여자대학교 신산업융합대학, 교수, 0000-0003-4152-8306)

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

References

- An ST, Lim YJ, Lee HN. 2020. A content analysis of eating show (Mukbang) programs on television and online program content in South Korea. *Korean J. Broadcast. Telecommun. Stud.*, 34(4):39-79
- An YS. 2018. Effects of Eating Habits of Korean Youth on Depression. *J. Humanit. Soc. Sci.*, 9(1):911-924
- Beck AT, Steer RA, Brown GK. 1996. Beck depression inventory (2nd manual). San Antonio: The Psychological Corporation; 1996.
- Kim BN. 2013. Effect of Smart-phone Addiction on Youth's Sociality Development. *J. Korea Contents Assoc.*, 13(4): 208-217
- Kim SK, Kim JY, Kim HK, An ST, Lim YJ, Park HS. 2020. Association between food-related media program watching and dietary behaviors in Korean adolescents. *J. Korean Pub. Health Assoc.*, 46(3):31-46
- Korea Press Foundation. 2020. 2019 Teenager Media Usage Survey. KPF.
- Korean Society for the Study of Obesity. 2010. Management of obesity, 2010 recommendation. *Endocrinol. Metab.*, 25(4): 301-304
- Lee JS, Kang MH, Kwak TK, Chung HR, Kwon SH, Kim HY, ..., Choi YS. 2016. Development of nutrition quotient for Korean preschoolers (NQ-P): Item selection and validation of factor structure. *J Nutr. Health*, 49(5):378-394
- Lee KI, Joo HJ, Ishibashi K, Lee YS, Jeon HJ. 2008. A Comparative Analysis of Juveniles' Food Consumption Trends in Korea, China and Japan. *Korea Rural Econ. Inst.*, 32(1):1-19
- Na EK. 2015. "Eating broadcasts" and "Cooking broadcasts" Exploratory study on food media trends: Socio-cultural backgrounds and new media use factors. *Kookmin Soc. Sic. Revis.*, 28(1):183-215
- Nam HY, Jung BM. 2021. A Comparative Study of the Dietary Behavior of Adults Aged 20 and Over according to the Mukbang Viewing Time. *Korean J. Community Nutr.*, N, 26(2):93-102
- Yoo SW, Shin GH, Kim SJ. 2021. Does Mukbang Watching Really Affect Obesity?: Focusing on the Factors Related to Health and Mukbang Watching. *Korean J. J. lism & Commun. Stud.*, 65(2):205-240
- Jung HS, Sim WM, Kim KH, Yoon JW, Kim GH, Choi WS. 2020. A Study on Youth Media Utilization and Policy Responses by Target I: Elementary School Students - Overseas Case Study. Korea Youth Policy Research Association. https://nypi.re.kr/brdrr/boardrrView.do?menu_nix=4o9771b7&brd_id=BDIDX_PJk7xvf7L096m1g7Phd3YC&cont_idx=721&seltab_idx=0&edomweivgp=R. [2023. 8. 1.]
- Rural Development Administration. 2020. Adolescents show differences in eating habits by watching 'Mukbang/Cookbang'. https://www.rda.go.kr/board/boardfarminfo.do?mode=view&prgId=day_farmprmninfoEntry&dataNo=100000768501&CONTENT1=. [2023. 8. 1.]

Received June 20, 2023; revised August 25, 2023; accepted August 31, 2023