

대전지역 일부 초등학생의 성별과 학년에 따른 먹방 시청 실태 및 영양지수와의 관련성

김미정 · 최미경^{1†}국립공주대학교 교육대학원 영양교육전공 · ¹국립공주대학교 식품영양학과

Mukbang Watching Status according to Sex and Grade, and Its Association with the Nutrition Quotient of Elementary School Students in Daejeon

Mi-Jeong Kim · Mi-Kyeong Choi^{1†}*Major in Nutrition Education, Graduate School of Education, Kongju National University, Yesan 32439, Korea**¹Dept. of Food and Nutrition, Kongju National University, Yesan 32439, Korea*

ABSTRACT

The digital environment has become an integral part of human lives today. This study aimed to investigate Mukbang watching status and its association with eating behaviors, eating habits, and the nutritional status of children. We conducted a survey of the actual status of Mukbang watching, and nutrition quotient of children (NQ-C) among 222 students in elementary schools in Daejeon. The prevalence of viewing Mukbang content was 68.9%, the most common frequency of viewing was 1~2 times per month (36.5%), and the duration of watching a single episode was less than 10 minutes (54.9%). Overall, 31.4% of students responded that they ate while watching a Mukbang and, 66.0% said they felt hungry after watching a Mukbang. YouTube (82.4%) was the most common source of viewing Mukbang. The most common reason for watching Mukbang was because all the students found the content entertaining. The NQ-C score of all the subjects surveyed was 58.95, which is a moderate grade. The scores of NQ-C, balance, and practice factors were significantly higher in boys than in girls. In addition, the scores of NQ-C, and balance and moderation were significantly higher in Mukbang non-viewers than viewers for all subjects and more specifically boys. These results suggest that watching Mukbang is associated with poor nutritional status in elementary school children. Therefore, it is necessary to consider the Mukbang watching status when providing nutrition guidance to instill healthy eating habits in children.

Key words : Mukbang, elementary school, children, nutrition quotient, eating habits

본 논문은 석사학위 논문 중 일부임(This paper is part of the master's degree research).

접수일 : 2024년 7월 1일, 수정일 : 2024년 7월 29일, 채택일 : 2024년 7월 31일

[†] Corresponding author : Mi-Kyeong Choi, Department of Food and Nutrition, Kongju National University, 54 Daehak-ro, Yesan 32439, Korea

Tel : 82-41-330-1462, Fax : 82-41-330-1469, E-mail : mkchoi67@kongju.ac.kr, ORCID : <https://orcid.org/0000-0002-6227-4053>

서론

학동기는 만 6세부터 11세까지의 초등학교 연령으로 제2의 급성장과 성적 성숙을 준비하는 시기이다. 이 시기에는 성장 유지, 활발한 신체활동에 필요한 에너지의 공급, 감염에 대한 저항력 유지와 사춘기의 급속한 성장을 위한 영양소를 체내에 저장하기 위하여 지속적이고 영양적으로 균형 잡힌 식사가 필요하다. 또한, 학령기에 형성된 올바른 식생활 태도는 건강에 큰 영향을 미치며 평생의 식품 선택과 식습관에 영향을 준다(Gang & Chyun 2006). 그러나 핵가족화와 맞벌이 가정의 증가로 가정 내 식사 예절 및 식습관에 관한 교육이 소홀해짐에 따라 학교에서의 역할 및 영양교육 강화의 필요성이 증대되고 있다(Lee 2008).

식습관은 시대의 문화, 관습 등 사회적 환경 변화 요인의 영향을 많이 받는 것으로 알려져 있으며(Ball 등 2006; Brug 2008), 그중에서 미디어의 영향은 최근 들어 큰 주목을 받고 있다(Rounsefell 등 2020). 10대 청소년 미디어 이용조사에 의하면 청소년의 온라인 동영상 플랫폼 이용률은 87.4%로 다른 나이대와 비교하였을 때 매우 높았으며, 온라인 동영상 플랫폼을 이용하는 10대 청소년 중 39.5%가 먹방(Mukbang)을 시청한다고 하였다(Korea Press Foundation 2019). 이는 먹방이 청소년들의 여가생활에 큰 비중을 차지하고 있음을 보여준다(Kim 2020).

먹는다는 의미의 ‘먹’과 방송의 ‘방’이 합쳐진 먹방은 시청 연령이 점점 낮은 연령대로 확대되고 있다. 이미 국제적으로 TV, 컴퓨터, 소셜 미디어 등에 노출이 길수록 비만, 당뇨병과 같은 건강문제를 초래할 위험성이 높고 이와 관련된 식습관 문제를 갖는다는 연구가 보고되고 있다(Proper 등 2011; Sidani 등 2016). 국내에서도 아동 청소년의 미디어 이용이 증가함에 따라 유튜브를 비롯한 자극적이며 흥미 위주의 음식 콘텐츠는 아동 청소년들의 이목을 집중시키고 있다(Yim 2023). 이에 따라 아동 청소년들이 식품을 구매할 때 영양과 안전성보다는 맛이나 대중매체 등의 광고에 의존하여 식품을 선택하여 문제시되고 있다(Ko

등 2006). 특히 먹방 시청이 자유로운 청소년(Kim 등 2020), 대학생(Lee & Lee 2022), 성인(Nam & Jung 2021)에 있어 먹방의 잦은 시청 빈도는 시청자의 부정적인 식습관과 관련성이 있다는 연구가 주로 이루어지고 있으며, 먹방에서 다루는 식품이 다양해지면서 시청자에게 미칠 수 있는 식품 선택이나 그로 인한 식습관 및 건강에 대한 문제도 제기되고 있다(Moon 등 2017; Kim 2020). 그러나 학동기 어린이는 미디어의 영향을 많이 받기 쉬우며(Jin 2001; Yoo & Jung 2008), 먹방 시청 후 잘못된 모방 섭식 행위는 학동기 영양 불균형의 문제를 초래할 수 있음에도 불구하고 학동기 어린이를 대상으로 먹방 시청과 식습관의 관련성을 살펴본 연구는 매우 부족한 실정이다.

영양지도에 있어 영양지식 보다는 바람직한 식생활 지식을 실제 생활에 얼마만큼 적용하여 생활화하는가에 의미가 더욱 크다. 따라서 바람직한 식생활 행동의 형성을 위해서는 올바른 식생활 지식뿐만 아니라 그와 관련된 신념과 태도를 올바르게 형성하고 적절한 환경을 조성하여 행동으로 이루어지도록 체계적이고 구체적인 교육이 필요하다(Parcel 등 1995).

최근 미디어 콘텐츠 노출 시기가 낮은 연령대로 확대되고 있으므로 식습관 형성에 중요한 시기인 어린이의 식생활 지도와 실천에 활용할 수 있는 연구의 필요성이 매우 높다. 이에 본 연구에서는 초등학교 어린이의 성별과 학년에 따른 먹방 시청 실태를 평가한 후 그에 따른 식행동, 식생활 습관 및 영양상태를 종합적으로 평가할 수 있는 어린이 영양지수와와의 관련성을 조사 분석하였다. 본 연구를 통해 미디어 환경에 노출된 초등학교생의 식생활 문제점을 파악하여 바람직한 식습관 형성과 건강증진을 위한 방안을 제안해보고자 하였다. 또한 영양 정보 및 영양교육에 활용할 수 있는 올바른 미디어 콘텐츠 프로그램을 시청을 유도하여 학령기 어린이의 식생활 개선에 기여할 수 있는 기초자료를 제공하고자 하였다.

연구방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구는 대전광역시 서구에 위치한 1개 초등학교 1~6학년을 대상으로 설문조사를 진행하였다. 설문조사는 2023년 12월 1일부터 2024년 2월 29일까지 실시하였다. 설문지 300부를 배부하여 총 240부가 회수되었으며(회수율 80%) 불완전하게 기재된 설문지 18부를 제외하고 최종적으로 총 222부를 통계분석에 이용하였다(분석률 74%). 본 연구는 국립공주대학교 기관생명윤리위원회(No. KNU_IRB_2023-107)의 승인을 받은 후 대상자의 학부모 동의를 얻어 계획서에 따라 진행되었다.

2. 연구 내용 및 방법

초등학교 각 학년 학급 담임교사에게 연구 목적과 방법에 대해 설명한 후 담임교사가 각 학급 학생에게 설명과 함께 설문지 및 동의서를 배부하여 학부모 동의를 얻은 학생들에 한하여 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 저학년의 경우 부모의 도움을 받아 진행하였으며, 고학년의 경우에는 자기기입식으로 진행하였다. 본 연구에 사용한 설문지는 선행연구(Kang 2022; Kim 2022)를 참고하여 본 연구 목적에 적합하도록 설문지를 재구성한 후 10명을 대상으로 예비 설문조사를 실시하고 보완하여 최종 완성하였다. 설문 문항은 일반사항, 먹방 시청 실태, 먹방 시청 이유, 먹방 시청 후 행동 변화, 어린이 영양지수(nutrition quotient for children, NQ-C) 부분으로 나누어 구성하였다. 일반사항은 성별, 학년, 부모님의 맞벌이 여부, 한달 용돈, 하루 간식 비용의 5개 문항이었다. 먹방 시청 실태는 시청 횟수, 시청 시간, 식사 시 시청을 함께 한 경험, 시청 후 배가 고파진 경험, 시청 후 음식을 먹는 빈도, 시청 후 먹는 음식 종류, 시청 경로의 7개 문항이었다. 먹방 시청 이유는 7개 문항, 먹방 시청 후 행동 변화는 11개 문항에 대해 ‘매우 그렇지 않

다’ 1점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점의 5점 척도로 구성하였다. 어린이 영양지수는 한국영양학회(Lee 등 2020)에서 개발한 균형, 절제, 실천의 세 영역을 평가하는 19개 문항을 인용하여 구성하였다. 균형 영역은 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류, 생선류, 달걀, 콩류, 견과류의 섭취빈도 7개 문항으로 구성되어 있으며, 절제 영역은 단음식 및 단음료, 기름진 음식, 라면, 가공육류, 과식, 학교나 학원 주변에서 음식 섭취, 돌아다니거나 스마트기기 보면서 음식 섭취 빈도의 7개 문항으로, 실천 영역은 아침식사, 영양표시 확인, 손 씻기, 가족과 함께 식사, 운동 빈도의 5개 문항으로 구성되어 있다. 영양지수 점수는 한국영양학회(Lee 등 2020)에서 제시한 방법에 따라 항목별 점수와 가중치를 적용하여 총 영양지수 및 균형, 절제, 실천의 세 영역별 각각 100점 만점으로 산출하였다.

3. 통계분석

설문자료의 통계분석은 SPSS Statistics 27(IBM Corporation, Armonk, NY, USA)을 이용하여 진행하였다. 연구 대상자의 일반사항과 먹방 시청 관련 응답을 파악하기 위하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 산출하였다. 대상자의 성별(남, 여), 학년(1~3 저학년, 4~6 고학년), 먹방 시청 유무에 따른 먹방 시청 실태, 시청 이유, 행동 변화, 영양지수의 차이는 비연속 변수의 경우 χ^2 검정 또는 Fisher's exact 검정, 연속 변수의 경우에는 독립표본 t-검정을 시행하였다. 모든 검정에서 유의수준은 $P < 0.05$ 로 설정하였다.

결 과

1. 일반적 특성

연구 대상자는 총 222명으로 남학생 114명(51.4%), 여학생 108명(48.6%)이었다(Table 1). 초등학교 저학년

(1~3학년)은 84명(37.8%), 고학년(4~6학년)은 138명(62.2%)이었으며, 부모님의 맞벌이 여부는 맞벌이가 131명(59.0%), 외벌이 76명(34.2%), 기타(무직, 아르바이트,

일용직 등)가 15명(6.8%)이었다. 한 달 용돈은 20,000원 이상이 64명(28.8%)으로 가장 높았으며, 하루 간식 비용은 4,000원 미만 162명(73.3%), 4,000~6,000원 32명(14.5%) 순이었다. 한 달 용돈에 대한 기타 의견으로는 필요할 때마다 부모님께 받거나 명절에 받은 용돈으로 사용하거나 용돈이 없다는 등의 응답이 있었다.

Table 1. General characteristics of the subjects.

Variables	Criteria	Frequency (n=222)	%
Sex	Boys	114	51.4
	Girls	108	48.6
Grade	1st~3rd (Low)	84	37.8
	4th~6th (High)	138	62.2
Dual-income parents	Dual-income	131	59.0
	Single-income	76	34.2
	Others	15	6.8
Allowance (won/month)	<10,000	61	27.5
	10,000~20,000	44	19.8
	≥20,000	64	28.8
	Others	53	23.9
Snack expense (won/day)	<4,000	162	73.3
	4,000~6,000	32	14.5
	6,000~8,000	13	5.9
	8,000~10,000	8	3.6
	≥10,000	6	2.7

2. 먹방 시청 실태

연구 대상자의 성별 및 학년에 따른 먹방 시청 상태는 Table 2와 같다. 먹방 시청 빈도는 전체 대상자의 경우 한 달 1~2회 81명(36.5%), 시청 안 함 69명(31.1%), 주 1~2회 40명(18.0%), 주 3~4회 22명(9.9%) 순이었으며, 성별에 따른 유의적인 차이는 없었다. 또한 학년에 따라 저학년의 경우 한 달 1~2회(34.5%), 시청 안 함(29.8%), 주 3~4회(17.9%) 순이었으나 고학년의 경우에는 한 달 1~2회(37.7%), 시청 안 함(31.9%), 주 1~2회(19.6%) 순으로 유의한 차이를 보였다(P<0.05). 먹방 1회 시청 시간은 전체 대상자의 경우 10분 미만 84명(54.9%), 10~30분 49명(32.0%), 30분 이상 20명(13.1%)이었으며, 성별 및 학년에 따른

Table 2. Mukbang watching status according to the sex and grade of the subjects.

Variables	Criteria	Total (n=222)	Sex		Grade	
			Boys (n=114)	Girls (n=108)	Low (n=84)	High (n=138)
Watching frequency	Never	69 (31.1) ¹⁾	43 (37.7)	26 (24.1)	25 (29.8)	44 (31.9)
	1~2/month	81 (36.5)	39 (34.2)	42 (38.9)	29 (34.5)	52 (37.7)
	1~2/week	40 (18.0)	21 (18.4)	19 (17.6)	13 (15.5)	27 (19.6)
	3~4/week	22 (9.9)	9 (7.9)	13 (12.0)	15 (17.9)	7 (5.1)
	≥5/week	10 (4.5)	2 (1.8)	8 (7.4)	2 (2.4)	8 (5.8)
	P-value ²⁾			0.073		0.031*
Watching duration	<10 min	84 (54.9)	40 (56.3)	44 (53.7)	32 (54.2)	52 (55.3)
	10~30 min	49 (32.0)	21 (29.6)	28 (34.1)	18 (30.5)	31 (33.0)
	≥30 min	20 (13.1)	10 (14.1)	10 (12.2)	9 (15.3)	11 (11.7)
	P-value			0.818		0.808

¹⁾ n (%)

²⁾ P-value by χ^2 test

*P<0.05

유의한 차이가 없었다.

전체 대상자 중 먹방을 시청한다는 153명을 대상으로 먹방 시청 실태를 분석한 결과는 Table 3과 같다. 식사 시 먹방 시청을 함께한 경험은 전체 시청자의 경우 있다는 응답이 48명(31.4%)이었으며, 성별 및 학년에 따른 유의한 차이가 없었다. 먹방 시청 후 배가 고파진 경험은 전체 시청자에서 있다는 응답이 101명(66.0%)이었으며, 성별, 학년에 따른 유의한 차이가 없었다. 먹방 시청 후 실제 배고픔에 음식을 먹은 경험은 전체 시청자의 경우 ‘전혀 먹지 않는다’ 56명(36.6%), ‘가끔 먹는다’ 91명(59.5%), ‘자주 먹는다’ 5명(3.3%) 순이었으며, 성별에 따라 남학생은 ‘전혀 먹지 않는다’ 28명(39.4%), ‘가끔 먹는다’ 38명(53.5%), ‘자주 먹는다’ 5명(7.0%)으로 나타났고 여학생은 ‘전혀 먹지 않는다’ 28명(34.1%), ‘가끔 먹는다’ 53명(64.6%)으로 유의한 차이를 보였고($P < 0.05$), 학년에

따른 유의한 차이는 없었다. 먹방 시청 후 음식을 먹은 경험이 있는 97명을 대상으로 주로 섭취하는 음식 종류를 분석한 결과는 Fig. 1에서 보는 바와 같이 성별에 따라 유의한 차이가 없었다. 그러나 학년에 따라 저학년은 과자류가 13명(36.1%)으로 가장 높았으며, 패스트푸드 11명(30.6%), 기타(중복 섭취) 8명(22.2%) 순이었고, 고학년은 기타(중복 섭취) 19명(31.1%), 라면류 16명(26.2%), 패스트푸드 11명(18.0%), 과자류 10명(16.4%) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($P < 0.05$). 먹방 시청 경로는 전체 시청자에서 YouTube가 126명(82.4%)이었으며 성별 및 학년에 따라 유의한 차이가 없었다.

3. 먹방 시청 이유

먹방 시청자의 시청 이유를 분석한 결과는 Table 4와

Table 3. Actual status of Mukbang watching according to the sex and grade of the viewers.

Variables	Criteria	Total (n=153)	Sex		Grade	
			Boys (n=71)	Girls (n=82)	Low (n=59)	High (n=94)
Experience of eating and watching together	Yes	48 (31.4) ¹⁾	23 (32.4)	25 (30.5)	15 (25.4)	33 (35.1)
	No	105 (68.6)	48 (67.6)	57 (69.5)	44 (74.6)	61 (64.9)
	P-value ²⁾		0.862		0.283	
Experience of hunger after watching	Yes	101 (66.0)	44 (62.0)	57 (69.5)	40 (67.8)	61 (64.9)
	No	52 (34.0)	27 (38.0)	25 (30.5)	19 (32.2)	33 (35.1)
	P-value		0.393		0.730	
Experience of eating food after watching	Never	56 (36.6)	28 (39.4)	28 (34.1)	23 (39.0)	33 (35.1)
	Occasionally	91 (59.5)	38 (53.5)	53 (64.6)	34 (57.6)	57 (60.6)
	Frequently	5 (3.3)	5 (7.0)	0 (0.0)	1 (1.7)	4 (4.3)
	Always	1 (0.7)	0 (0.0)	1 (1.2)	1 (1.7)	0 (0.0)
	P-value		0.031 ^{*3)}		0.512 ³⁾	
Channel used for Mukbang watching	YouTube	126 (82.4)	60 (84.5)	66 (80.5)	50 (84.7)	76 (80.9)
	TV	19 (12.4)	8 (11.3)	11 (13.4)	8 (13.6)	11 (11.7)
	Internet broadcasting	1 (0.7)	0 (0.0)	1 (1.2)	1 (1.7)	0 (0.0)
	SNS	7 (4.6)	3 (4.2)	4 (4.9)	0 (0.0)	7 (7.4)
	P-value		0.969 ³⁾		0.067 ³⁾	

¹⁾ n (%)

²⁾ P-value by χ^2 test

³⁾ Fisher's exact test

* $P < 0.05$

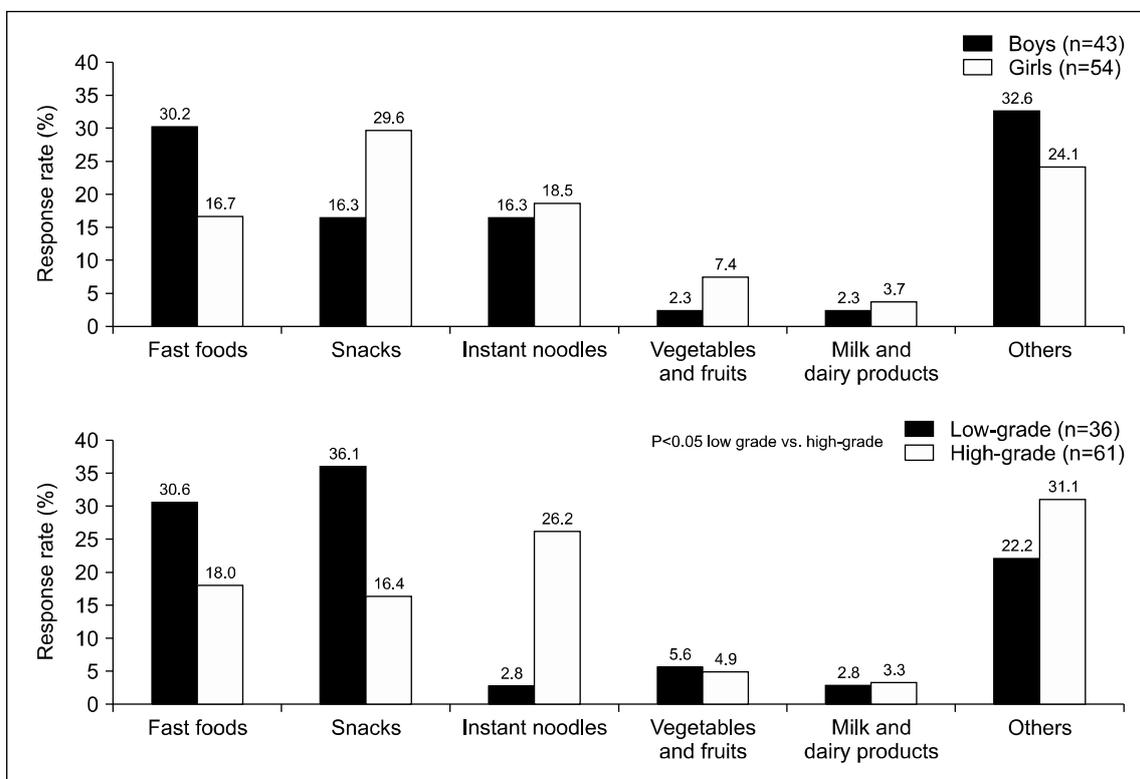


Figure 1. Food types consumed by viewers after watching Mukbang. P < 0.05 by Fisher's exact test.

Table 4. Reasons for watching Mukbang according to the sex and grade of the viewers

Variables	Total (n=153)	Sex		P-value ²⁾	Grade		P-value
		Boys (n=71)	Girls (n=82)		Low (n=59)	High (n=94)	
To pass the boring time	2.42±1.15 ¹⁾	2.17±1.12	2.65±1.14	0.010*	2.37±1.19	2.46±1.13	0.660
Learning to enjoy a delicious meal	2.49±1.19	2.42±1.18	2.55±1.21	0.516	2.59±1.28	2.43±1.14	0.399
Being able to find restaurant recommendations and cooking methods	2.40±1.17	2.38±1.18	2.41±1.17	0.856	2.25±1.09	2.49±1.21	0.226
To relieve stress	2.27±1.18	2.11±1.15	2.40±1.20	0.131	2.42±1.25	2.17±1.13	0.197
Because the video is entertaining	3.21±1.17	3.18±1.13	3.23±1.21	0.787	3.44±1.19	3.06±1.13	0.052
Eating while watching makes the food taste better, and it increases my appetite	2.45±1.16	2.48±1.19	2.43±1.14	0.784	2.44±1.16	2.46±1.17	0.931
Eating alone makes me feel less lonely	1.80±0.95	1.82±1.03	1.79±0.87	0.875	1.90±0.98	1.74±0.93	0.330
Discovering new foods and ingredients	2.60±1.19	2.58±1.28	2.62±1.11	0.818	2.63±1.16	2.59±1.21	0.832
Being able to experience vicarious satisfaction	2.68±1.33	2.68±1.37	2.68±1.30	0.975	2.61±1.30	2.72±1.35	0.609

¹⁾ Mean±SD

²⁾ P-values by independent t-test. Score: strongly disagree (1)~strongly agree (5)

*P < 0.05

같다. 총 9문항 중 영상이 재미있어서가 전체 대상자에서 5점 만점에 3.21점으로 가장 높았으며, 대리만족을 느낄 수 있어서(2.68), 모르던 음식이나 식재료를 알 수 있어서(2.60), 맛있게 먹는 방법을 알 수 있어서(2.49)라는 순으로 높았다. 성별에 따라 지루한 시간을 보내기 위해서라는 이유가 여학생이 남학생보다 높았으며(2.65 vs. 2.17, $P < 0.05$) 나머지 시청 이유는 유의한 차이가 없었고, 학년에 따라서도 모두 유의한 차이가 없었다.

4. 먹방 시청 후 행동 변화

먹방 시청자의 시청 후 행동 변화는 Table 5와 같다. 총 11문항 중 ‘먹방을 시청한 후 먹방에 나온 음식을 사먹는다’가 전체 대상자의 경우 5점 만점에 2.16점으로 가장 높았으며, ‘먹방을 시청하면서 식사

할 때 식욕이 더 좋다(2.05)’, ‘맛집 탐방에 대한 먹방을 시청을 한 후에 프로그램에 소개된 맛집을 찾는 경험이 있다(1.88)’ 순으로 높았다. 성별에 따라 여학생이 남학생보다 ‘먹방을 보고 나서 다이어트에 더 도움이 되었다(1.80 vs. 1.52, $P < 0.05$)’, ‘먹방 시청 후 군것질이 늘어났다(2.05 vs. 1.68, $P < 0.05$)’라는 행동 변화 점수가 유의하게 높았다. 학년에 따라 저학년은 고학년보다 ‘먹방을 보다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다(1.69 vs. 1.43, $P < 0.05$)’, ‘먹방 시청 후 군것질이 늘어났다(2.10 vs. 1.73, $P < 0.05$)’, ‘먹방 시청 때문에 숙제, 학교 공부를 제대로 하지 못한다(1.58 vs. 1.30, $P < 0.05$)’, ‘먹방을 시청한 후 친구나 가족과 같이 먹는 것보다 혼자 먹는 것이 더 좋다는 느낌이 생겼다(1.59 vs. 1.28, $P < 0.05$)’, ‘먹방을 시청한 후 먹방에 나온 음식을 사먹는다(2.42 vs. 1.99, $P < 0.05$)’는 행동 변화 점수가 유의하게 높았다.

Table 5. Behavioral changes after watching Mukbang according to the sex and grade of the viewers.

Variables	Total (n=153)	Sex		P-value ²⁾	Grade		P-value
		Boys (n=71)	Girls (n=82)		Low (n=59)	High (n=94)	
My lifestyle has become irregular due to Mukbang	1.47±0.67 ¹⁾	1.38±0.70	1.55±0.63	0.121	1.59±0.79	1.39±0.57	0.096
I couldn't properly accomplish the planned tasks after watching Mukbang	1.53±0.74	1.41±0.71	1.63±0.76	0.061	1.69±0.86	1.43±0.65	0.029*
Watching Mukbang can be helpful for dieting	1.67±0.78	1.52±0.71	1.80±0.82	0.025*	1.66±0.82	1.68±0.77	0.880
Watching Mukbang is more enjoyable for me than hanging out with friends	1.71±1.10	1.54±0.95	1.85±1.20	0.069	1.71±1.07	1.70±1.13	0.958
I tend to snack more after watching Mukbang	1.88±0.94	1.68±0.89	2.05±0.96	0.014*	2.10±1.01	1.73±0.87	0.018*
I sometimes feel tired and even get sleepy during class after watching Mukbang	1.37±0.73	1.30±0.64	1.43±0.80	0.271	1.51±0.77	1.28±0.69	0.063
I can't properly do my homework and school studies	1.41±0.67	1.37±0.64	1.44±0.70	0.506	1.58±0.77	1.30±0.58	0.019*
I've started feeling that eating alone is better than eating together with others	1.40±0.69	1.35±0.72	1.44±0.67	0.440	1.59±0.87	1.28±0.52	0.014*
My appetite increases while watching Mukbang	2.05±1.12	2.15±1.20	1.96±1.05	0.294	2.20±1.17	1.96±1.09	0.188
After watching Mukbangs, I tend to buy and eat the foods featured in the Mukbang	2.16±1.13	2.17±1.08	2.15±1.18	0.902	2.42±1.19	1.99±1.06	0.020*
I have had the experience of watching a Mukbang featuring a food exploration program and then actually visiting the restaurants introduced in the show	1.88±1.15	1.96±1.21	1.82±1.10	0.453	2.00±1.20	1.81±1.12	0.319

¹⁾ Mean±SD

²⁾ P-values by independent t-test. Score: strongly disagree (1)~strongly agree (5)

* $P < 0.05$

5. 먹방 시청에 따른 어린이 영양지수

연구 대상자의 어린이 영양지수 결과는 Table 6과 같다. 전체 대상자의 경우 총 영양지수 점수는 58.95점이었으며, 각 영역별 점수는 균형 55.94점, 절제 63.91점, 실천 41.46점이었다. 성별에 따라 총 영양지수($P < 0.01$), 균형($P < 0.01$), 실천($P < 0.05$) 점수는 남학생이 여학생보다 유의하게 높았으며, 학년에 따라 유의한 차이는 없었다.

먹방 시청에 따른 어린이 영양지수 차이를 분석한 결과는 Table 7과 같다. 전체 대상자의 총 영양지수 점수는 미시청군이 64.74점으로 시청군의 56.33점보다 유의하게 높았으며($P < 0.001$), 영역별 요인 중 미시청군의 균형, 절제 점수가 시청군보다 유의하게 높았다($P < 0.001$, $P < 0.01$). 성별에 따라 비교했을 때, 남학

생의 경우 미시청군의 총 영양지수($P < 0.01$), 균형($P < 0.001$), 절제($P < 0.05$) 점수가 시청군보다 유의하게 높았으나, 여학생의 경우에는 먹방 시청에 따라 유의한 차이가 없었다.

고찰

디지털 환경은 이미 우리 생활과 밀접한 관계가 있으며 어릴수록 그 영향이 크므로 본 연구에서는 먹방 환경에 접해있는 어린이의 바람직한 식습관 형성을 위한 지도 방안을 제안하고자, 초등학생을 대상으로 먹방 시청 실태와 영양지수와의 관련성을 살펴보았다. 본 연구에서 먹방 콘텐츠를 시청하는 초등학생은 68.9%로 높았으며, 먹방 시청 빈도는 학년 간 유의한

Table 6. Nutrition quotient for children (NQ-C) according to the sex and grade of the subjects.

	Total (n=222)	Sex		P-value ²⁾	Grade		P-value
		Boys (n=114)	Girls (n=108)		Low (n=84)	High (n=138)	
Balance	55.94±14.40 ¹⁾	44.48±16.14	33.28±13.70	0.002**	41.91±13.53	41.19±16.31	0.737
Moderation	63.91±21.71	56.27±15.07	55.59±13.72	0.726	57.13±12.67	55.21±15.35	0.314
Practice	41.46±15.29	67.51±21.20	60.10±21.69	0.011*	65.84±20.96	62.73±22.14	0.301
Total NQ-C ³⁾	58.95±15.97	61.81±15.68	55.92±15.80	0.006**	60.51±15.67	57.99±16.14	0.256

¹⁾ Mean±SD

²⁾ P-values by independent t-test

³⁾ NQ-C: nutrition quotient for children

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

Table 7. Nutrition quotient for children (NQ-C) according to Mukbang watching by the subjects.

	Total		P-value ²⁾	Boys		P-value	Girls		P-value
	Never (n=69)	Watching (n=153)		Never (n=43)	Watching (n=71)		Never (n=26)	Watching (n=82)	
Balance	61.16±13.72 ¹⁾	53.58±14.12	0.000***	63.19±15.24	52.07±13.41	0.000***	57.79±10.13	54.89±14.66	0.351
Moderation	71.01±20.00	60.70±21.75	0.001**	73.55±19.24	63.86±21.61	0.017*	66.82±20.90	57.96±21.62	0.069
Practice	42.31±15.66	41.08±15.15	0.580	46.55±14.78	43.22±16.89	0.255	35.29±14.77	39.22±13.29	0.234
Total NQ-C ³⁾	64.74±14.82	56.33±15.83	0.000***	67.43±14.29	58.41±15.59	0.003**	60.29±14.87	54.54±15.92	0.106

¹⁾ Mean±SD

²⁾ P-values by independent t-test

³⁾ NQ-C: nutrition quotient for children

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$

차이를 보여 저학년의 먹방 시청 비율이 고학년보다 높았으며 저학년과 고학년 모두 한 달 1~2회 시청 비율이 가장 높았으나 주 3~4회 시청 비율이 저학년에서 고학년보다 3배 이상 높았다. 먹방 1회 시청 시간은 성별 및 학년에 따른 유의한 차이 없이 10분 미만이 가장 높았다. 이는 짧게 보는 영상 콘텐츠의 특성이 반영된 것으로 보이며, 집중력이 성인보다 낮은 학령기 아동은 빠르고 간편한 시청을 선호하여 10분 미만의 시청 시간이 높은 것으로 생각된다.

본 연구에서 식사 시 먹방 시청을 함께 한다는 응답은 전체 대상자의 31.4%로 낮았지만 먹방 시청 후 배가 고플 경험은 66.0%로 높게 나타남으로써 먹방 시청이 배고픔을 유발하는 것뿐만 아니라 식욕을 자극할 수 있다는 가능성을 보여준다. 이는 선행연구(Kang 2022)에서 먹방 시청 횟수가 증가할수록 실제 섭취행동으로 이어지는 비율이 높았다는 결과와 유사하였다. 먹방 시청 후 섭취하는 음식의 종류는 패스트푸드, 과자류, 라면류 등의 가공식품이 약 20% 전후로 높았지만, 채소 및 과일, 우유 및 유제품은 약 5% 이내로 낮았다. 또한 성별에 따른 유의한 차이는 없었지만 학년에 따라 저학년은 과자류(36.1%), 패스트푸드(30.6%), 중복 섭취(22.2%) 순이었고, 고학년은 중복 섭취(31.1%), 라면류(26.2%), 패스트푸드(18.0%) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($P < 0.05$). 선행연구(Kim 2015)에서 먹방에 나오는 음식들은 자극적이고 고열량 식품들로 건강과는 거리가 멀고 먹는 즐거움을 위해 선택된다고 하며, 특히 어린이는 모방심리가 강해 먹방 행동을 따라 할 가능성이 크다는 보고도 있다(An 등 2020). 먹방에서 나오는 고열량의 음식들은 건강에 해를 끼칠 수 있으며 식습관의 문제뿐만 아니라 다양한 건강 문제를 유발할 수 있으므로 먹방 시청 후 선택되는 음식에 관한 관심과 지도가 요구된다. 먹방 영상을 모방하는 경우를 대비하여 건강한 식습관을 촉진하고 올바른 음식 선택을 도와주는 교육적인 접근이 필요하다고 사료된다. 또한 어린이들이 안전하고 건강한 방식으로 음식을 섭취할 수 있도록 학교 현장뿐만 아니라 가정에서도 지속적인

관심을 기울여야 할 것이다.

먹방 시청 경로 유형 중 YouTube의 비율이 높은 본 연구 결과는 선행연구(Kang 2022)와 일치하였다. 먹방은 2009년에 등장하여 YouTube, TV, SNS 등 다양한 채널을 통해 접할 수 있게 확산되었다(Kang & Cho 2020). 본 연구의 결과를 바탕으로 먹방 콘텐츠 제작자는 YouTube를 통해 콘텐츠를 홍보하고 시청자들에게 접근하기 위해 영상을 제작하는 것에 있어 건강한 식습관을 촉진하고 영양교육에 대한 책임을 갖고 있어야 할 것이다. 특히 학생들이 주로 이용하고 있는 시청 경로라는 점을 고려하여 YouTube를 통해 건강한 식습관을 촉진하는 콘텐츠 제작, 다양한 식재료 요리법 소개 등으로 올바른 시청 관련 프로그램을 제작하고, 학생들 또한 올바른 시청 프로그램을 선택해 콘텐츠 시청을 통한 먹방 경험이 건강한 식습관 형성에 선순환되도록 노력해야 할 것이다.

먹방의 이용 동기를 분석한 선행연구(Jang & Kim 2016)에서 정보 추구, 오락, 시간 보내기, 대리 충족 동기가 도출되었으며, Choi의 연구(2017)에서는 정보 추구, 오락 추구, 간접경험이 나타났다. 본 연구에서 성별, 학년에 유의한 차이 없이 먹방 시청 이유 중 영상이 재미있어서가 가장 높은 점수를 보인 결과를 고려하여 앞으로 영양 정보를 제공하는 흥미로운 콘텐츠를 제작한다면 학생들의 지식습득과 건강한 식습관을 형성하는 데 유용할 것으로 생각된다. 본 연구에서 먹방 시청 후 행동 변화를 분석했을 때 ‘먹방을 시청한 후 먹방에 나온 음식을 사먹는다’는 점수가 가장 높았으며, 이는 앞서 논의한 먹방 시청 후 배가 고플 경험이 높은 결과와 함께 먹방 시청이 학생들의 식행동에 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있을 것이다. 여학생이 남학생보다 ‘먹방을 보고 나서 다이어트에 더 도움이 되었다’는 점수가 높은 결과는 여학생의 경우 다이어트 중 먹방 시청을 통해 음식을 자제하고 대리만족을 느껴 식욕을 억제하고 있을 가능성을 생각해볼 수 있다. 그러나 ‘먹방 시청 후 군것질이 늘어났다’ 또한 여학생에서 높은 결과는 먹방 시청이 먹고 싶은 충동을 자제하여 다이어트에 도움이 된다

고 생각하지만, 먹방 시청 후에 실제 식욕이 생겨나고 식품 섭취의 식행동으로 연결된다는 것을 알 수 있다. 선행연구(Lee 2019a)에서 다이어트 중 대리만족을 위한 먹방의 시청이 오히려 시청 후 시각적 자극을 유발하여 폭식의 결과를 낳는다는 점은 본 연구와 유사한 결과를 보여준다. 한편, 본 연구에서 고학년보다 저학년의 먹방 시청이 행동 변화에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 어린 나이의 어린이들은 더 오랜 기간 먹방 콘텐츠 노출이 이루어지며 특히, 저학년의 어린이들은 미디어의 영향을 받기 쉽고 식습관 형성하는 초기 중요한 시기에 있으므로 부모, 영양교사의 올바른 식습관 형성 지도에 미디어 노출 요인을 고려해야 할 것이다.

대전지역 초등학교생인 본 연구 대상자의 총 영양지수 점수(58.95점)는 중등급으로 수원 화성시 초등학교생의 61.32점(Kim 2021)보다 낮은 수준이지만 경북 농촌 초등학교생의 55.3점(Lee 2019b)보다는 높아 지역 차이가 있음을 알 수 있다. 본 연구에서 영역별 요인 점수는 균형 55.94점으로 상등급, 절제 63.91점 중등급, 실천 41.46점 하등급으로 선행연구(Kim 2021)의 균형 점수(61.34점), 실천 점수(58.79점)보다 낮고 절제 점수(57.37점)보다는 높았다. 본 연구에서 먹방 시청과 영양지수와의 관련성을 분석했을 때 먹방 시청군의 총 영양지수 및 영역별 요인의 점수가 미시청군보다 낮은 것으로 나타났다. 이러한 관련성의 결과는 어린이의 먹방 시청이 영양 균형이나 식습관에 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 해석할 수 있다. 특히 영역별 요인에서 균형과 절제 요인은 미시청군이 시청군보다 높게 나타나 필요한 식품 섭취와 건강에 좋지 않은 식품을 적게 섭취해야 하는 건강한 식생활 실천에 있어서 먹방 시청이 개인의 식행동이나 영양 상태에 바람직하지 않은 관련성을 갖는다는 것을 보여준다. 청소년(Kim 등 2020), 대학생(Lee & Lee 2022), 성인(Nam & Jung 2021)에서 먹방 시청은 바람직하지 않은 식행동이나 식생활과 관련성이 있는 것으로 보고되었다. 본 연구에서 남학생의 경우 미시청군이 시청군에 비해 균형, 절제, 총 영양지수에서 유의하게

높은 점수를 보였으며, 여학생의 경우 먹방 시청에 따라 유의한 차이를 보이지 않아 특히, 남학생을 대상으로 먹방 시청과 관련된 식사 지도에 더욱 관심과 노력이 필요하다고 생각한다.

본 연구는 대전지역 1개 초등학교만을 대상으로 하여 결과를 일반화하는 데 한계가 있으며, 먹방 콘텐츠 시청과 식생활 상태와의 관련성을 분석한 평가 결과로 학생들의 정확한 건강 상태를 알 수 없으므로 연구 결과를 해석하는 데 제한점이 있다. 그러나 선행연구가 부족하며 식습관 형성에 중요한 시기이고 미디어의 영향이 크게 나타날 수 있는 초등학교생을 대상으로 먹방 시청 실태를 파악하고 영양지수와의 유의미한 관련성을 제시하였다는 점에서 본 연구에 의의가 있다. 본 연구는 관련성을 살펴본 횡단연구이므로 앞으로 먹방 시청과 영양지수와의 인과관계를 규명하기 위한 종단연구가 필요하며, 먹방 시청 연령이 낮아지는 추세를 고려하여 더욱 다양한 지역과 연령층을 확대하고 먹방 시청과 식생활 상태와의 관련성에 관여하는 다양한 요인을 규명하는 연구가 지속해서 이루어져야 할 것이다.

요약 및 결론

본 연구는 먹방 환경에 접해있는 어린이의 바람직한 식습관 형성과 건강증진을 위한 지도 방안을 제안하고자, 대전광역시에 있는 초등학교 1~6학년 222명의 학생을 대상으로 먹방 시청 실태와 영양지수를 중심으로 한 식행동, 식습관 및 영양상태를 살펴보고 관련성을 분석하였으며, 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 전체 대상자 중 남학생은 114명(51.4%), 여학생은 108명(48.6%)이었으며, 저학년은 84명(37.8%), 고학년은 138명(62.2%)이었다. 한 달 용돈은 20,000원 이상이 64명(28.8%), 하루 간식 비용은 4,000원 미만이 162명(73.3%)으로 가장 높았다.
2. 먹방 콘텐츠를 시청하는 비율은 전체 대상자 중

- 68.9%(153명)였으며, 여학생이 남학생보다 높았고 (75.9% vs. 62.3%) 저학년이 고학년보다 유의하게 높았다(70.2% vs. 68.1%, $P<0.05$). 먹방 시청 빈도는 한 달 1~2회(36.5%), 먹방 1회 시청 시간은 10분 미만이 54.9%로 가장 많았다. 먹방을 시청하면서 식사 한 경험은 전체 31.4%였으며, 먹방 시청 후 배고픈 경험은 66.0%, 먹방 시청 후 음식을 섭취한 경험은 여학생(65.9%)이 남학생(60.6%)보다 유의하게 높았다($P<0.05$). 먹방 시청 후 주로 섭취한 음식의 종류는 저학년의 경우 과자류(36.1%), 패스트푸드(30.6%) 순이었으며, 고학년은 중복 섭취(31.1%), 라면류(26.2%) 순으로 유의한 차이를 보였다($P<0.05$). 먹방 시청 경로는 성별 및 학년별 유의한 차이 없이 YouTube(82.4%)가 가장 높았다.
3. 먹방 시청 이유는 모든 집단에서 영상이 재미있어서가 가장 높은 점수를 보였으며, 여학생의 경우 지루한 시간을 보내기 위해서라는 점수가 남학생보다 유의하게 높았다($P<0.05$). 먹방 시청 후 행동 변화는 여학생이 남학생보다 '먹방을 보고 나서 다이어트에 더 도움이 되었다', '먹방 시청 후 군것질이 늘어났다'의 항목에서 유의하게 높았으며 ($P<0.05$), 저학년은 고학년보다 '먹방으로 인해 생활이 불규칙해졌다', '먹방 시청 후 군것질이 늘어났다', '먹방 시청 때문에 숙제, 학교 공부를 제대로 하지 못한다', '먹방을 시청한 후 친구나 가족과 같이 먹는 것보다 혼자 먹는 것이 더 좋다는 느낌이 생겼다', '먹방을 시청한 후 먹방에 나온 음식을 사먹는다'의 항목에서 유의하게 높았다($P<0.05$).
4. 전체 대상자의 어린이 영양지수는 58.95점으로 중등급 수준이었으며, 영역별로 균형 상등급, 절제 중등급, 실천 하등급으로 나타났다. 성별에 따른 어린이 영양지수, 균형, 실천 점수는 남학생이 여학생보다 유의하게 높았다($P<0.05$). 먹방 시청에 따른 어린이 영양지수는 전체 대상자와 남학생에서 먹방 미시청군의 총 영양지수($P<0.01$), 균형($P<0.001$), 절제($P<0.05$) 점수가 시청군보다 유의하게 높았다.

이상의 결과를 종합할 때, 먹방 콘텐츠를 시청하는 초등학생은 68.9%로 높았으며 재미있어서 먹방을 시청하고 먹방 시청 후 실제 음식을 섭취하는 비율이 높았다. 특히 먹방을 시청하는 초등학생은 식생활 및 영양상태를 종합적으로 평가할 수 있는 영양지수 점수가 낮았다. 이와 같은 결과는 초등학생의 먹방 시청이 영양지수와 관련성이 있음을 시사한다. 디지털 환경에서 초등학생이 쉽게 접할 수 있는 흥미 위주의 먹방 콘텐츠가 식생활에 미치는 영향의 가능성을 고려하여, 앞으로 어린이의 올바른 식습관 형성에 필요한 정보를 제공하는 미디어 콘텐츠를 개발하고 영양 지도에 활용해야 할 것이다.

ORCID

김미정: <https://orcid.org/0009-0001-1449-9119>

최미경: <https://orcid.org/0000-0002-6227-4053>

REFERENCES

- An S, Lim Y, Lee H (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
- Ball K, Timperio AF, Crawford DA (2006): Understanding environmental influences on nutrition and physical activity behaviors: where should we look and what should we count? *Int J Behav Nutr Phys Act* 3:33
- Brug J (2008): Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. *Fam Pract* 25 Suppl 1:i50-i55
- Choi YJ (2017): Why are viewers enthusiastic about television eating (cooking) programs?: the effect of stress release and the political economic approach. *Polit Commun Res* 44:121-150
- Gang MS, Chyun JH (2006): A study on the perception and the knowledge of the Korean traditional food in the elementary schoolchildren of Incheon. *J Korean Soc Food Cult* 21(2):107-115

- Jang YJ, Kim MR (2016): Need for interaction or pursuit of information and entertainment?: the relationship among viewing motivation, presence, parasocial interaction, and satisfaction of eating and cooking broadcasts. *Korean J Broadcast Telecommun Stud* 30(4):152-185
- Jin YH (2001): The study on dietary habits, dietary behaviors and nutrition knowledge of middle school students in the small city. *J Korean Diet Assoc* 7(4):320-330
- Kang D (2022): Some elementary school students in Ulsan Mukbang viewing status and eating behavior. Masters degree thesis. Kyungpook National University. pp.54-63
- Kang MJ, Cho CH (2020): A study on use motivation, consumers' characteristics, and viewing satisfaction of need fulfillment video contents(Vlog/asmr/Muk-bang). *J Korea Contents Assoc* 20(1):73-98
- Kim BM (2022): Effects of food contents watching status and daily stress on dietary habits of adolescent in Seoul area : using nutritional quotient for Korean adolescent(NQ-A). Masters degree thesis. Duksung Women's University. pp.112-116
- Kim HJ (2015): A study on food porn as a sub-culture - centering on internet "Meokbang" (eating scene) in Afreeca TV -. *Humanit Res* 50(50):433-455
- Kim SK, Kim J, Kim H, An S, Lim Y, Park H. (2020): Association between food-related media program watching and dietary behaviors in Korean adolescents. *Korean Public Health Res* 46(3):31-46
- Kim SY (2020): The effect of Mukbang show and induced anxiety on eating behavior. Masters degree thesis. Daegu University. p.1
- Kim YA (2021): A study on the food behavior using the nutrition quotient and vegetable preferences of elementary school student. Masters degree thesis. Suwon University. pp.34-35
- Ko HR, Park MS, Song MY, Lee JW (2006): Effect of nutrition-related education on the acceptance of TV food advertisement in middle school students. *Korean J Community Nutr* 11(1):108-115
- Korea Press Foundation (2019): Tweens' and teens' media use in Korea 2019. Seoul. pp.57-58
- Lee D (2019a): A research on the causal factor to binge eating that affects dieting deriving from one person media viewership -focused on females between the ages of 20-30-. Masters degree thesis. Chung-Ang University. p.55
- Lee JS, Hwang JY, Kwon S, Chung HR, Kwak TK, Kang MH, Choi YS, Kim HY (2020): Development of nutrition quotient for elementary school children to evaluate dietary quality and eating behaviors. *J Nutr Health* 53(6):629-647
- Lee KA (2019b): Evaluation of dietary behavior and nutritional status of children at community child center according to family meal frequency in Gyeongbuk area using nutrition quotient. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 48(11):1280-1290
- Lee SL, Lee SH (2022): Actual status of Mukbang viewing and food habits of university students in Wonju area. *Korean J Community Living Sci* 33(4):631-643
- Lee WY (2008): A study on nutrition knowledge, dietary behavior, and fast food consumption of high school students living in some areas of Cheonan city. Masters degree thesis. Chungnam National University. p.50
- Moon YE, Shim JS, Park DS (2017): "My favorite broadcasting jockey is..." - interpretive analysis on the "Mukbang" viewing experience. *Media Soc* 25(2):58-101
- 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* 26(2):93-102
- Parcel GS, Edmundson E, Perry CL, Feldman HA, O'Hara-Tompkins N, Nader PR, Johnson CC, Stone EJ (1995): Measurement of self-efficacy for diet-related behaviors among elementary school children. *J Sch Health* 65(1):23-27
- Proper KI, Singh AS, van Mechelen W, Chinapaw MJM (2011): Sedentary behaviors and health outcomes among adults: a systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med* 40(2):174-182
- Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, Truby H, McCaffrey TA (2020): Social media, body image and food choices in healthy young adults: a mixed methods systematic review. *Nutr Diet* 77(1):19-40
- Sidani JE, Shensa A, Hoffman B, Hanmer J, Primack BA (2016): The association between social media use and eating concerns among US young adults. *J Acad Nutr Diet* 116(9):1465-1472
- Yim S (2023): The impact of primary caregivers' watching YouTube food content and food literacy on children's health status: a study. Masters degree thesis. Ewha Womans University. p.6
- Yoo SJ, Jung LH (2008): A study on food involvement and dietary behavior of middle school students in Naju area. *J Home Econ Educ Res* 20(1):63-83