

대학생의 쿡방 시청 실태와 식습관 조사

이승림* · 최영진**†

*상지대학교 식품영양학과 부교수 · **가톨릭 관동대학교 조리외식경영학과 교수

The Current Status of *Cookbang* Viewing and Dietary Habit of University Students

Lee, Seung-Lim* · Choi, Young-Jin**†

*Associate professor, Dept. of Food and Nutrition, Sangji University

**Professor, Dept. of Food Service Management, Catholic Kwandong University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the status of viewing online audiovisual dietary-related broadcast, or *Cookbang*, by university students. The association between the viewing degree of *Cookbang* and students' dietary habits was also evaluated. Based on the degree of *Cookbang* viewing, we divided the participants into a frequently-watched group, a moderately-watched group, and a not-watched group. The frequently watched group showed significantly higher 'watch them for more than 4 days a week ($p<.001$)', and 'watch them for more than 1 hour a day ($p<.01$)'. The frequently watched group were significantly higher in 'got better influence on dietary life ($p<.05$)', 'eat alone ($p<.05$)', and 'cook on their own ($p<.01$)'. Concerning dietary habit, the group that frequently watched *Cookbang* had a significantly higher frequency of the following answers: 'Take vegetables other than kimchi every meal ($p<.01$)', 'Have fruits every day ($p<.001$)', 'Do not eat the processed food often ($p<.05$)', 'Do not eat animal fat often ($p<.05$)', 'Do not eat out often ($p<.05$)', 'Do not drink the alcohol too much ($p<.05$)', and 'General food habit($p<.05$)'. In summary, university students who frequently-watched *Cookbang* showed a higher level of desirable dietary habits. Therefore, the results of this study can serve as basic data for research and education related to the dietary habits of university students.

Key words: 대학생(university students), 식습관(dietary habit), 쿡방(*Cookbang*)

† 교신저자: Choi, Young-Jin, 24 Beomil-ro 579beon-gil, Gangneung-si, Gangwon-do, Republic of Korea
Tel: +82-33-649-7765, Fax: +82-33-649-7765, E-mail: athella@cku.ac.kr

I. 서론

데이터 통신과 모바일 기기의 기술이 확산으로, 장소와 상관없이 사용 가능한 애플리케이션의 성장이 두드러지면서 타인의 소통 및 정보 공유가 가능한 방송 플랫폼 흥미 인기를 끌고 있다(Choi, Lee, & Kim, 2021; Jang, 2021; Kang, 2021). 특히 요리 관련 프로그램의 인기는 증가하는 추세이고, 유튜브 등의 개인 방송콘텐츠가 대중매체에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다(Choi et al., 2021; Jo & Choi, 2021; Nam & Jung, 2021; Ra, 2021), 최근 음식 관련 방송의 추세는 ‘쿡방’이 대표적이다(Park & Jo, 2021). ‘쿡방’은 요리하다(cook)와 방송의 합성어로 집중적으로 요리하는 과정을 보이는 방송으로(Jo & Choi, 2021; Kim, 2016; Na, 2015; Ra, 2021), 조리법과 요리하고, 먹는 모습도 보여주는 방송이다(Ra, 2021). 유명 연예인이나 조리사가 다양한 요리를 소개하고 직접 시연하면서 설명하는 등 요리관련 프로그램이 다양화되면서 요리하는 방송이 인기를 끌기 시작하였다(Park & Jo, 2021). 대중문화로 자리 잡아가고 있는 쿡방은, 다양한 음식 재료로 요리하고, 다양한 종류의 그릇에 음식을 담고, 맛있는 소리를 이용하는 등 시청각의 다양한 연출을 통하여 즐기는 요리의 생활화와 건강에 관한 관심으로 이어지고 있다(Park & Jo, 2021; Ra, 2021).

한국의 ‘쿡방’은 1인 가구 증가에 따른 사회적 환경 변화로 가족에서 개인으로 변화하고, 혼자 즐기는 모바일 콘텐츠가 부상하고 있다(Kim, 2016). 요리 관련 프로그램을 시청하는 동기에는 맛보기 힘든 음식을 구경뿐만 아니라 일상의 고단함을 위로하는 정신적·정서적인 방향으로까지 다양하게 진화하고 있다(Jo & Choi, 2021). 이러한 소셜 미디어는 건강 정보, 건강한 식사 구성, 건강한 식품, 식품, 조리법 등에 대한 정보를 제공하는 긍정적인 기능도 수행하나(Jang, 2021), 소셜 미디어에 노출된 시간이 높을수록 활동 시간 감소하고 이로 인한 비만, 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨 등의 만성질환의 유병률이 높아진다고 하였다(Na, 2015; Nam & Jung, 2021).

청소년기와 성인기의 과도기에 있는 대학생 식습관은 다음 세대 건강에 영향을 줄 수 있으므로 올바른 식습관 확립이 중요하다(Yun, 2019). 하지만, 대학생은 외모에 관심이 높고, 시간적인 여유, 제한된 경제력, 불규칙한 수업 시간, 거주 형태

의 변화, 조리 능력 부족, 잘못된 식생활 지식 등으로 인하여 건강에 부조화를 초래할 수 있고(Kim, Bu, & Choi, 2015; Lee & Lee, 2021), 또한, 대학생들은 건강에 대한 자신감, 과도한 체중조절 등 건강에 대한 잘못된 인식과 관심 부족 등으로 부적절한 식생활 습관으로 연결될 수 있다(Lee & Lee, 2015).

현재 국내의 쿡방 관련 선행연구들은 음식 콘텐츠, 시청 동기, 상호작용, 음식 구매 요구도 등에 관련된 연구가 이루어졌고(Choi et al., 2021; Jang, 2021; Kang, 2021; Kim, 2015; Na, 2015; Ra, 2021), 쿡방과 건강관심도와 관리 행동(Park & Jo, 2021), 대학생의 쿡방 시청과 식습관(Yun, 2019), 쿡방 프로그램이 식생활에 미치는 연구(Jo & Choi, 2021)로 쿡방과 식생활 관련 연구는 아직은 미흡한 실정이다. 과도기에 있는 대학생의 식생활은 교육을 통한 수정이 가능한 시기이므로(Kang, 2021) 식생활 문제를 파악하여, 식생활 관련 교육 자료 개발과 교육 프로그램 연계는 대학생들의 건강뿐만 아니라 다음 세대의 건강에도 긍정적인 방안이 될 것이다(Yun, 2019).

이에 본 연구에서는 대학생을 대상으로 쿡방 시청 실태 및 식습관을 파악하고, 쿡방 시청 실태가 식생활에 미치는 영향에 대한 요소를 파악하여 식생활과 연계된 교육의 기초자료로 활용하고자 연구를 실시하였다.

II. 이론적 배경

1. 쿡방 프로그램

‘쿡방’은 요리하다(cook)와 방송의 합성어로, 요리를 진행되면서 조리법을 보여주는 요리 위주의 음식 관련 프로그램이다(Jo & Choi, 2021; Kim, 2016; Na, 2015; Ra, 2021). 음식 관련 프로그램의 시청 동기로는 유명인을 요리를 보면서 대리만족, 맛보기 힘든 음식을 구경, 식품과 요리 관련 다양한 정보 습득뿐만 아니라 정서적인 방향으로까지 다양하게 진화하고 있다(Jo & Choi, 2021; Ra, 2021). SNS(Social Networking Services)에 음식 관련한 다양한 사진공유를 통하여 자랑하고, 재미있고 즐거운 경험을 공유하며, 게시물을 보는 이용자는 새로운

브랜드, 제품, 다양한 조리법과 음식을 배우고, 타인이 무엇을 먹는지 보고, 비교하는 등의 동기가 있으나, 구체적인 이용 동기는 오락과 정보 부분에서 개인에 따라 달라질 수 있다(Park, 2020). 쿡방은 음식 이미지를 다양하고 화려한 색깔로 생생하고 크게 보여주고, 소리를 부각하게 시키는 등 다양한 연출 기법을 사용하여 즐겁게 시청할 수 하도록 유도한다(Park, 2020). 이에 SNS를 통한 음식 관련 프로그램 시청에 익숙한 시청자는 시청각적 즐거움을 추구하고, 콘텐츠를 이용 동기는 평소 관심과 욕구의 차이에 따라 선호하는 음식이나 요리가 다르게 나타날 수 있다(Park, 2020). 쿡방은 스마트폰을 이용한 유튜브를 가장 많이 시청하고(Yun, 2019), 쿡방 프로그램 시청 동기 요소 중 대리만족, 정보 순으로 시청 태도에 영향을 미치는 것으로 나타났으며(Ra, 2021; Yun, 2019), 쿡방 시청 후 건강에 대한 관심도와 건강관리의 정보수용에 효과가 있었다(Park & Jo, 2021). 인터넷이나 소셜 미디어를 통하여 활용 가능한 정보와 경험을 얻고, 정보 특성을 파악하여 조리에 직접 활용하는 형태로 나타났고(Yoon, 2017) 실제 요리를 더 하게 되어 식생활이 좋아졌다(Yun, 2019). 반면, 애플리케이션의 시청 시간이 많을수록 앉아 있는 시간의 증가로 인한 신체 활동 부족으로 각종 만성질환이 증가하면서 건강이 침해당하고 있다(Nam & Jung, 2021; Yoon, 2017). 본 연구에서는 대학생 생을 대상으로 쿡방 시청 실태를 파악하여 식생활에 미치는 영향에 대한 요소를 파악하고자 한다.

2. 식습관

식생활은 인간의 음식 섭취와 관련된 모든 행위를 말하며, 인간은 음식물을 섭취를 통하여 에너지를 얻고 삶을 영위함으로써, 인간생존에 기본적인 요소이다. 식생활 행동은 인간의 다양한 기호가 반영되고 그 자체가 하나의 생활양식으로서의 문화적인 측면과 함께 인간의 생존에 관련성이 깊다(Jo & Choi, 2021; Lee & Na, 2014). 식행동은 식품을 선택하고 섭취하는 행동을 의미하고, 식습관은 음식을 취하거나 먹는 과정에서 순차적으로 익혀진 행동 방식으로 환경에 적응하면서 형성된 반복되는 행위이다(Choi, 2017). 식습관은 사회적·경제적·환경적 요인과 기술의 발달 그리고 지식, 기술, 자기효

능감과 같은 개인적 요인 등 다양한 요인에 의해 영향을 받는 건강 행동이므로(Jang, 2021), 올바른 식습관 형성은 건강증진과 질병 예방을 유지관리하는 데 필요하다(Lee, 2020). 특히 과학의 발달로 인간 수명이 길어지면서, 많은 사람의 최대 관심사 중 하나가 건강이 되었고, 이러한 이유로 식품 선택과 섭취 등의 식습관은 더욱 중요하다(Park & Jo, 2021). 하지만, 대학생은 식생활과 식습관이 확립되는 단계로 이 시기에 형성된 식습관은 평생의 건강과 식생활을 결정하지만 불규칙한 식사, 가공식품, 배달 음식, 편의식의 증가, 외식, 간식 및 야식 증가, 과다한 음주 등의 식생활은 만성질환과 관련된 생리적 변화를 초래하여 건강상 문제점이 많아지게 된다(Lee & Lee, 2015; Won & Lee, 2019). 이런 맥락에서 대학생의 요리 프로그램과 식습관 간의 연관성을 파악하는 것은 개인의 건강뿐만 아니라 사회 전체를 위해 필요하다고 할 수 있다. 최근 유행하는 다양한 요리 관련 프로그램을 접하면서 식생활도 더욱 다양한 방향으로 변화될 것으로 판단되고, 이러한 음식 관련 프로그램이 간편하고 편리한 식품과 가공식품 등 다양한 식품에 대한 선택을 지속해서 증가하지만(Lee, 2017; Yun, 2019), 과일 섭취는 높게 나타났다(Yun, 2019). 이에 대학생이 시청하는 쿡방 시청과 대학생의 식습관과 관련성을 파악하기 위한 다양한 연구가 필요하리라 판단된다.

2020년 Korea Health Statistics(2022)에 의하면 총 식품 섭취량(만19세 이상, 표준화)은 2020년 1,566.9g로 2019년에 비해 다소 감소하였다. 대부분의 식품군 섭취량은 2019년 대비 비슷한 수준을 유지하고 있었으나 과일류 섭취량(만19세 이상, 표준화)은 64.5g로 2019년에 비해 9.1g 감소하였고, 주류 섭취량(만19세 이상, 표준화)은 106.3g으로 2019년에 비해 13.6g 감소하였다. 아침 결식률(만19세 이상, 표준화)은 2020년 36.7%로 지속적으로 증가하고 있고, 그 중 19-29세의 경우 58.2%로 다른 연령에 비해 아침식사 결식률이 높았다. 하루 1회 이상 외식을 하는 분율(만19세 이상, 표준화)은 26.4%로 2019년에 비해 4.6% 감소하였고, 19-29세는 2019년에 비해 13.6%가 낮았다.

III 연구 내용 및 설계

1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 대학생을 대상으로 2022년 5월 20일부터 6월 10일까지 실시하였다. 조사를 실시하기 전 학생들에게 연구 목적, 방법, 내용, 진행 과정, 그리고 조사대상자의 윤리적 보호 등에 대해 자세히 설명한 다음 개인정보 활용에 동의한 400명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지는 대상자가 직접 기재하는 방법으로 실시하였고, 응답이 미비한 자료를 제외하고 총 355부의 설문지 자료를 분석하였다.

2. 조사 내용 및 방법

연구에 사용된 설문 내용은 선행연구들(Choi et al., 2021; Ministry of Health & Welfare [MHW], 2016; Won & Lee, 2019; Yun, 2019)을 참고로 본 연구 목적에 맞게 수정 보완한 후 사용하였다. 조사 내용은 조사대상자의 일반적 특성, 쿡방 시청 실태, 쿡방 시청 관련 인식, 식생활, 그리고 식습관 조사로 구성하였다. 설문지 도입부에 본 설문지에서 사용되는 쿡방의 설명과 예시를 제시하였고, 설문지 응답 시작 전에 읽어보도록 하였다.

일반사항으로 쿡방 시청 정도, 성별, 학년, 주거 형태, 체중 상태, 스마트폰 이용 시간의 6문항으로 구성하였고, 대한비만학회(Korean Society for the Study of Obesity, 2020)에서 체질량지수를 이용한 체중 상태는 25.0 kg/m² 이상은 비만, 23.0-24.9 kg/m²는 과체중, 18.5~23.0 kg/m² 미만은 정상, 18.5 kg/m² 미만은 저체중으로 분류하였다. 본 항목의 신뢰도는 Cronbach's α 는 0.91이었다.

쿡방 시청 실태와 시청 관련 인식 부분에서는 쿡방을 '가끔 보는 편이다', '자주 본다'로 답한 조사대상자에 대해서만 응답하게 하였다. 쿡방 시청 실태 부분에서는 시청 빈도, 시청 시간, 시청 경로, 시청 기준을 조사하였고 시청 관련 인식 부분에서는 쿡방 시청 정도에 따른 요리 의욕, 쿡방 시청이 식생활에 미치는 영향, 쿡방 시청 이유 등에 관한 4항목으로 구성하였다. 본 항목의 신뢰도는 Cronbach's α 는 0.86이었다.

쿡방 시청 정도에 따른 식생활 관련 사항은 대학생의 혼자 식사하는 빈도, 스스로 요리하는 빈도, 영양표시 인지, 영양표시 확인 여부 등의 항목으로 구성하였다. 영양표시에 관한 설문은 국민건강영양조사(MHW, 2016)와 Yun(2019)의 연구를 참고하여 수정하였다. 영양표시 인지 항목은 '알고 있다', '알지만 이해하지 못한다', '전혀 모른다', 3가지로 나누어 조사하였고, 식품 구매 시 영양표시 확인 여부는 '예', '아니오'로 조사하였다. 본 항목의 신뢰도는 Cronbach's α 는 0.88이었다.

식습관 관련 문항은 총 20문항으로 하루 3끼 섭취, 식사 규칙성, 식사 속도 등 식습관관련 5문항과 육류, 채소, 과일 등 식품군 관련 6문항, 가공식품, 단 음식, 짠 음식 등 만성질환 관련 4문항, '건강' 관련 외식, 음주, 흡연 등 5문항으로 구성하였다. 5점 척도를 이용하여 '전혀 그렇지 않다' 1점, '보통이다' 3점, 그리고 '항상 그렇다.' 5점으로 정리하였다. 본 항목의 신뢰도는 Cronbach's α 는 0.87이었다.

3. 자료 분석 및 통계처리

본 연구의 데이터의 통계처리는 SPSS(Statistics Package for the Social Science, Ver. 25.0 for Windows)를 이용하여 평균, 표준편차, 그리고 변수 간은 백분율을 구하였다. 자료의 유의성 검증은 일반적인 특성, 쿡방 시청 실태, 쿡방 시청 관련 인식, 식생활 관련 사항의 분포 및 각 영역의 항목별 평가는 chi-square로 분석하고, 식습관은 일원 분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하여 집단 간 차이를 알아보았으며, Duncan test를 통해 사후 분석하였다. 통계량의 유의수준은 $p < .05$ 로 하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 일반사항

조사대상자의 일반적 특성 <Table 1>과 같다. 쿡방 시청 정도에 따라 '보지 않는다'(NW군) 220명, 61.97%, '가끔

보는 편이다(MW군) 94명, 26.48%, 그리고 ‘자주 본다’(FW군) 41명, 11.55%로, 3군으로 분류하여 정리하였다.

성별 분포는 남학생 49.86%, 여학생 50.14%, 학년별 분포는 1학년 34.65%, 2학년 30.14%, 3학년 23.38%, 4학년 11.83%이었고, 주거 형태는 부모님과 함께 거주한다고 응답한 비율이 71.99%로 가장 높게 나타났다. 체중 상태의 분포는 저체중 15.21%, 정상체중 57.75%, 과체중 13.24%, 그리고 비만은 13.80%이었고, 스마트폰 이용 시간의 경우 4시간 이상 이용한다는 63.94%, 4시간미만 이용한다는 36.06%로 나타났다. 일반적인 특성에 대한 항목에 대해서는 군 간의 차이는 나타나지 않았다.

대학생 스마트폰 이용 시간을 조사한 Yun(2019)의 연구에

서 ‘스마트폰을 하루 4시간 이상 이용한다’라고 응답한 비율이 62.7%로 나타났고, 광주 및 전라지역에서 대학생들의 스마트폰 하루 평균 이용 시간이 약 6.8시간이라고 보고되어(Ahn, 2016) 본 연구 결과와 유사하게 나타났다. 2018년 스마트폰 사용 실태조사 결과(Ministry of Science and ICT, 2018)에서 스마트폰 과의존 위험군은 전체성인 18.1%이고, 그중 대학생은 25.9%로 나타나 스마트폰에 과다 노출될 수 있는 취약한 집단으로 꼽았으며, 본 연구에서도 63.94%가 4시간 이상 이용한 것으로 나타나 스마트폰 노출시간이 높음을 알 수 있었다. 이에 대학생들이 많이 이용하고 있는 스마트폰을 이용할 수 있는 다양한 식생활 관련 교육 콘텐츠 개발과 교육이 연계된

Table 1. General characteristics of the subjects

n (%)

Variables	NW group ¹⁾ (<i>n</i> =220)	MW group (<i>n</i> =94)	FW group (<i>n</i> =41)	Total (<i>n</i> =355)	<i>p</i> -value ²⁾
Gender					
Male	116 (52.73)	40 (42.55)	21 (51.22)	177 (49.86)	0.17
Female	104 (47.27)	54 (57.45)	20 (48.78)	178 (50.14)	
Grade					
1st	78 (35.45)	31 (32.98)	14 (34.15)	123 (34.65)	0.38
2nd	64 (29.09)	29 (30.85)	14 (34.15)	107 (30.14)	
3rd	56 (25.45)	24 (25.53)	3 (7.31)	83 (23.38)	
4th	22 (10.01)	10 (10.64)	10 (24.39)	24 (11.83)	
Residence type					
Home	155 (70.45)	69 (73.40)	28 (68.29)	252 (70.99)	0.82
Dormitory	50 (22.73)	22 (23.40)	8 (19.51)	80 (22.54)	
Rent (alone)	10 (4.55)	3 (3.20)	3 (7.32)	16 (4.51)	
Rent (with others)	5 (2.27)	0 (0.00)	2 (4.82)	7 (1.96)	
Weight status ³⁾					
Underweight	36 (16.36)	13 (13.83)	5 (12.20)	54 (15.21)	0.79
Normal	122 (55.45)	57 (60.64)	26 (63.41)	205 (57.75)	
Overweight	30 (13.64)	13 (13.83)	4 (9.76)	47 (13.24)	
Obesity	32 (14.55)	11 (11.70)	6 (14.63)	49 (13.80)	
Time for smart phone use					
<2 hours/day	8 (3.64)	5 (5.32)	3 (7.32)	16 (4.51)	0.31
2~<4 hours/day	74 (33.64)	30 (31.91)	8 (19.51)	112 (31.55)	
4~<6 hours/day	76 (34.55)	33 (35.11)	11 (26.83)	120 (33.80)	
≥6 hours/day	62 (28.27)	26 (27.66)	19 (46.34)	107 (30.14)	

1) NW group : not-watched group, MW group : moderately-watched group, FW group : frequently-watched group

2) *p*-value by chi-square test

3) Weight status : underweight (BMI <18.5), normal (18.5≤BMI <23), overweight (23≤BMI <25), obesity (25≤BMI)

다면 대학생들의 식생활 교육에 효율적으로 접근할 수 있으리라 판단된다.

2. 쿡방 시청 실태

쿡방 시청 실태는 <Table 2>와 같다. ‘보지 않는다’라고 응답한 NW군(220명)을 제외하고, ‘가끔 보는 편이다’라고 응답한 MW군(94명)과 ‘자주 보는 편이다’ FW군(41명)의 결과만을 비교하였다.

쿡방 시청 빈도는 ‘주 4일 이상’ 시청한다는 비율이 FW군의 경우 51.22%로 MW군의 23.40%보다 유의적으로 높았고($p < .001$), 쿡방 시청 시간은 ‘1시간 미만’ 시청한다고 응답한 비율이 MW군 60.64%, FW군 39.02%, ‘1시간 이상’ 시청한다는 응답이 MW군 39.36%, FW군 60.78%로 FW군이 유의적으로 높게 나타났다($p < .01$). Yun(2019)은 대학생에서 쿡방을 자주 시청하는 군에서 ‘주 3일 이상’ 시청한다가 70.0%로 보고된 바 있다.

쿡방 시청 경로는 ‘유튜브’가 66.67%로 두 군 모두 가장 높게 나타났고, 시청 기준은 ‘음식’이 70.37%로 두 군 모두 가장 높게 나타났으나 각각 군 간의 유의적인 차이는 없었다. 대학생 대상 쿡방 시청 경로를 조사한 선행 연구(Yun, 2019)에서 유튜브가 1순위로 나타나 본 연구 결과와 일치하였다. 이런 결과들은 시공간의 제약 없이 스마트폰을 통한 유튜브 접근성이 더 높아졌다(Ra, 2021). 소셜 미디어 및 검색포털 보고서(Kim, 2020)에 따르면, 2018년부터 한국인이 가장 많이 이용하는 소셜 미디어로 유튜브가 떠올랐고, 흥미 위주의 콘텐츠를 유튜브를 통해서 많이 소비하고 있다(Kang, 2021). 쿡방 시청자들은 편리성에 유튜브 채널을 많이 이용하고 구체적이면서 다양한 정보들이 많아 평소 접하기 힘든 다양한 음식 구경, 맛있는 식사를 위한 새로운 조리법을 찾아 시도해보는 등 식품과 요리 관련 다양한 정보 습득 등 유튜브의 음식 관련 프로그램 채널이 유용한 것으로 보고하였다(Jang, 2021; Jo & Choi, 2021; Ra, 2021). 유튜브 이용자들은 음식, 쿡방 등 이용 동기에 따라서 유튜브에 접속하므로 메시지도 다양하게 달라질 수

Table 2. Cookbang watching status of university students according to the degree of watching n(%)

Variables	MW group ¹⁾ (n=94)	FW group (n=41)	Total (n=135)	p-value ²⁾
Viewing frequency				
<1 days/week	22 (23.40)	8 (19.51)	30 (22.22)	0.00***
1~3 days/week	50 (53.20)	12 (29.27)	62 (45.93)	
4≤ days/week	22 (23.40)	21 (51.22)	43 (31.85)	
Viewing time				
< 1 hours /day	57 (60.64)	16 (39.02)	73 (54.08)	0.00**
1~<2 hours/day	19 (20.21)	12 (29.27)	31 (22.96)	
≥2 hours/day	18 (19.15)	13 (31.71)	31 (22.96)	
Viewing route				
YouTube	61 (64.89)	29 (70.73)	90 (66.67)	0.73
SNS	25 (26.60)	12 (29.27)	37 (27.41)	
TV	8 (8.41)	0 (0.00)	8 (5.92)	
Viewing criterion				
Food	67 (71.28)	28 (68.29)	95 (70.37)	0.39
Cast	22 (23.40)	11 (26.83)	33 (24.44)	
Recommendation	3 (3.19)	2 (4.88)	5 (3.70)	
The others	2 (2.13)	0 (0.00)	2 (1.49)	

1) MW group : moderately-watched group, FW group : frequently-watched group

2) p-value by chi-square test ** $p < .01$, *** $p < .001$

있다(Jo & Choi, 2021). 이에 접근성이 좋고 이용률이 높은 유튜브를 이용한 다양한 식생활 교육 콘텐츠 개발이 필요하고 (Kang, 2022; Yun, 2019), 유튜브를 이용하여 식생활 교육의 효과를 높이기 위해서는 동기부여가 가능하고 실생활에서 쉽게 활용할 수 있는 정보와 흥미를 제공해 줄 수 있는 다양한 콘텐츠가 개발되어야 할 것이다. 또한 유튜브를 운영하는 주체와 콘텐츠에 따라 질적인 차이가 크게 나타날 수도 있으므로 질관리 또한 지속적으로 관리가 필요하리라 판단된다.

3. 쿡방 시청 관련 인식

쿡방 시청 관련 인식에 관한 결과는 <Table 3>과 같다. 쿡방 시청 관련 인식은 ‘보지 않는다’라고 응답한 NW군을 제외하고, ‘가끔 보는 편이다’ MW군(94명)과 ‘자주 보는 편이다’ FW군(41명)의 결과만을 비교 분석하였다.

쿡방 시청 후 요리에 대한 의욕이 생기는가에 대해서는

MW군이 68.09%, FW군이 70.73%로 나타났고, 쿡방 시청 후 요리를 더 실천하는가에 대해서는 MW군이 38.30%, FW군이 56.10%로 나타났다. 대학생 대상 쿡방 시청 인식 관련 연구 (Yun, 2019)에서도 요리 의욕이 생긴다는 65.1%, 요리를 더 실천하는가에 대해서는 41.3%로 나타나 본연구결과와 유사하였고, 요리에 대한 의욕 대비 요리에 대한 실천도는 낮음을 추정할 수 있었다.

쿡방 시청으로 식생활이 ‘좋아짐’이라고 답한 비율은 FW군이 39.02%로 MW군 12.77%보다 높았다($p<.05$). 쿡방 시청 이유는 군 간에 유의적인 차이 없이 ‘대리만족’이 40.74%로 가장 높았고, ‘정보 추구’ 35.56%, ‘시간 보내기’ 14.81%, ‘오락’ 5.93%, ‘기타’ 2.96% 순으로 나타났다. 대학생의 쿡방 시청 관련 인식조사(Yun, 2019)에서 쿡방 시청 후 식생활이 ‘좋아짐’이라고 답한 비율이 45.4%로 나타나 본연구결과와 유사하게 나타났고, 방송요리 프로그램은 외식의 증가, 편리한 식품의 선택과 섭취와 가공식품 선택의 변화뿐만 아니라 식생활에 관한 관심이 높아지고(Lee, 2017), 쿡방은 건강에 대한 관심도

Table 3. Cookbang-watching-related perception of university students according to the degree of watching $n(\%)$

Variables	MW group ¹⁾ ($n=94$)	FW group ($n=41$)	Total ($n=135$)	p -value ²⁾
Increased desire to cook				
Yes	64 (68.09)	29 (70.73)	93 (68.89)	0.98
No	30 (31.91)	12 (29.27)	42 (31.11)	
Increased cooking				
Yes	36 (38.30)	23 (56.10)	59 (43.70)	0.10
No	58 (61.70)	18 (43.90)	76 (56.30)	
Influence on dietary life				
Got better	12 (12.77)	16 (39.02)	28 (20.74)	0.01*
No change	79 (84.04)	25 (61.98)	104 (77.04)	
Got worse	3 (3.19)	0 (0.00)	3 (2.22)	
Why watch Cookbang				
Vicarious satisfaction	37 (39.36)	18 (43.90)	55 (40.74)	0.42
Pursuit of information	35 (37.23)	13 (31.71)	48 (35.56)	
Killing time	14 (14.89)	6 (14.63)	20 (14.81)	
Entertainment	6 (6.38)	2 (4.88)	8 (5.93)	
The others	2 (2.14)	2 (4.88)	4 (2.96)	

1) MW group : moderately-watched group, FW group : frequently-watched group

2) p -value by chi-square test * $p<.05$

와 건강관리에 효과가 있다고 보고하였다(Park & Jo, 2021). 쿡방 유튜브를 통한 지각된 즐거움과 유용성은 유튜브를 지속해서 이용하고, 가정요리와 관련된 실력도 향상되고 식생활 변화가 일어나 건강에도 도움이 된다는 보고(Jo & Choi, 2021)는 본연구결과에서도 쿡방을 자주 시청하는 군에서 요리를 더 많이 하는 것으로 나타났다. 다만, 한 지역 대학생을 대상으로 연구를 수행하였기에 일반화하기는 어려우므로, 쿡방 시청이 대학생들의 식생활과 건강에 미치는 영향에 대한 더 많은 연구가 필요하리라 생각한다.

4. 식생활 관련 사항

식생활 관련 사항에 관한 결과는 <Table 4>와 같다. 혼자 식사하는 빈도는 ‘하루 1회 이상’ NW군 35.91%와 MW군 36.17%보다 FW군 51.22%가 유의적으로 높았다($p<.05$).

스스로 요리한다는 빈도는 ‘하루 1회 이상’ FW군 34.15%, ‘주 1~6회’의 경우 MW군 53.19%, ‘월 4회 미만’ NW군 49.09%로 나타나, 요리 빈도는 FW군 > MW군 > NW군의 순으로 나타났다($p<.01$). 대학생의 쿡방 시청 정도에 관한 조사(Yun, 2019)에서 혼자 식사하는 비율이 자주 섭취하는 군에서 높게 나타났고, 하루 1회 이상 요리한다는 비율도 자주 섭취하는 군에서 높게 나타나 본연구결과와 유사하게 나타났다. 이는 쿡방을 자주 시청하는 군이 ‘하루 1회 이상 스스로 요리한다’, ‘쿡방 시청 후 식생활이 좋아졌다’라는 비율이 다른 군에 비해 높아 요리실천에 긍정적인 면을 시사하였다. 성인 대상 연구(Jang & Kim, 2016; Kim, 2015; Nam & Jung, 2021)에서는 음식 관련 프로그램 시청 시간이 많고 개인 시간이 늘어날수록 오히려 혼자 식사하는 경우가 많아졌고, 허전함을 달래기 위해 방송을 보면서 식사하는 비율이 증가하고 있다고 하여 식습관에 긍정적이라고만 추정하기에는 다소 한계가 있어 더 많은 연구가 필요하리라 판단된다.

Table 4. Dietary life of university students according to the degree of watching Cookbang n(%)

Variables	NW group ¹⁾ (n=220)	MW group (n=94)	FW group (n=41)	Total (n=355)	p-value ²⁾
Eat alone					
≥1 times/day	79 (35.91)	34 (36.17)	21 (51.22)	134 (37.65)	0.03*
1~6 times/week	71 (32.27)	45 (47.87)	8 (19.51)	124 (34.93)	
< 4 times/month	70 (31.82)	15 (15.96)	12 (29.27)	97 (27.32)	
Cook on their own					
≥1 times/day	27 (12.27)	14 (14.89)	14 (34.15)	55 (15.49)	0.00**
1~6 times/week	85 (38.64)	50 (53.19)	13 (31.70)	148 (41.69)	
< 4 times/month	108 (49.09)	30 (31.92)	14 (34.15)	152 (42.82)	
Nutrition label recognition					
Know	89 (40.45)	41 (43.62)	18 (43.90)	148 (41.69)	0.87
Know, but don't understand	91 (41.36)	43 (45.74)	21 (51.22)	155 (43.66)	
Know nothing	40 (18.19)	10 (10.64)	2 (4.88)	52 (14.65)	
Nutrition label check					
Yes	68 (30.91)	40 (42.55)	17 (41.46)	125 (35.21)	0.15
Calorie	40 (58.82)	21 (52.50)	9 (52.94)	70 (56.00)	
Fat	18 (26.47)	15 (37.50)	6 (35.29)	39 (31.20)	
Sugar	10 (14.71)	4 (10.00)	1 (11.77)	16 (12.80)	
No	152 (69.19)	54 (57.45)	24 (58.54)	230 (64.79)	

1) NW group : not-watched group, MW group : moderately-watched group, FW group : frequently-watched group

2) p-value by chi-square test * $p<.05$, ** $p<.01$

영양표시에 대한 인지의 경우 ‘알고 있다’ 41.69%, ‘알지만 이해하지 못한다’ 43.66%로 나타났고, 영양표시 확인 여부에 관한 질문에 ‘예’ 35.21%로 응답하였으며 모든 항목에서 군 간에 유의적인 차이는 없었다. 대상 연구(Yun, 2019)에서 쿡방을 자주 시청하는 군이 영양표시를 ‘알고 있다’ 45.5%, 영양표시 확인에 대해서도 ‘예’ 31.6%로 본 연구 결과와 비슷하게 나타났다. 영양표시를 확인하는 경우 주의 깊게 보는 영양성분은 ‘에너지’가 56.0%로 가장 높았고 군 간에 유의성은 없었다. 여대생을 대상으로 한 연구(Lee & Lee, 2021)에서 가공식품 구매 시 53.8%가 영양표시를 확인하지 않는 것으로 나타나, 성별에 차이가 있어서인지 본 연구결과와는 다소 차이가 있었다. 반면, Jag(2021)는 유튜브 쿡방을 시청하면서 건강식품이

나 유기농 식품 등을 많이 이용하는 편이고, 식품을 구매할 때 반드시 성분표시를 확인하고, 영양가를 고려하는 것으로 나타났다. 이 연구의 대상은 20대에서 40대 시청자를 대상으로 하였고 남자(53.4%)가 여자(46.6%)보다 다소 많았으며 직업의 분포도 학생 36.2%, 직장인 34.1%로 나타나 유튜브를 통한 쿡방의 영향은 나이, 성별, 직업에 따라 다를 수 있음을 시사하였다.

5. 식습관

쿡방 시청 정도에 따른 식습관을 조사한 결과는 <Table 5>

Table 5. Dietary habit of university students according to the degree of watching Cookbang

Variables	NW group ¹⁾ (n=114)	MW group (n=160)	FW group (n=80)	Total (n=354)	p-value ²⁾
Have three meals a day	3.11±1.14 ³⁾	3.41±1.43	3.44±1.51	3.32±1.38	0.18
Have breakfast regularly	2.91±1.32	3.11±1.27	3.02±1.34	3.01±1.24	0.48
Have meals on time	2.92±1.17	2.89±1.32	2.93±1.39	2.91±1.29	0.55
Takes enough time to have a meal	3.47±1.35	3.51±1.41	3.65±1.34	3.54±1.34	0.76
Do not eat too much	3.34±1.29	3.55±1.31	3.42±1.29	3.44±1.39	0.54
Take meat every meal	3.11±1.34	3.33±1.40	3.31±1.41	3.25±1.44	0.20
Take vegetables other than kimchi every meal	2.82±1.43 ^a	3.39±1.51 ^b	3.45±1.24 ^b	3.22±1.30	0.00 ^{**}
Have food cooked with oil every meal	3.11±1.52	3.45±1.19	3.34±1.52	3.30±1.38	0.29
Drink milk every day	2.94±1.35	2.91±1.34	3.15±1.38	3.00±1.37	0.76
Have fruits every day	2.64±1.33 ^a	3.05±1.39 ^{ab}	3.55±1.29 ^b	3.08±1.36	0.00 ^{***}
Eat a variety of foods in each food group	3.21±1.24	3.45±1.28	3.41±1.34	3.36±1.24	0.57
Do not eat the processed food often	2.51±1.28 ^a	3.09±1.24 ^b	3.24±1.25 ^b	2.95±1.50	0.00 ^{**}
Do not eat the sweet food often	3.34±1.51	3.45±1.14	3.43±1.15	3.41±1.45	0.85
Do not eat the salty food	2.97±1.27	3.27±1.21	3.24±1.32	3.16±1.25	0.21
Do not eat animal fat often	3.09±1.18 ^a	3.64±1.25 ^b	3.71±1.51 ^b	3.48±1.18	0.00 ^{**}
Do not eat out often	2.91±1.15 ^a	3.45±1.34 ^b	3.49±1.32 ^b	3.28±1.31	0.03 [†]
Do not delivery foods often	3.08±1.43	3.40±1.45	3.41±1.49	3.40±1.35	0.15
Do not drink the alcohol too much	3.04±1.33 ^a	3.51±1.41 ^b	3.61±1.50 ^b	3.39±1.37	0.04 [†]
Do not smoking	3.08±1.29	3.15±1.51	3.04±1.42	3.09±1.55	0.68
Take exercise every day	3.22±1.57	3.42±1.44	3.35±1.21	3.33±1.34	0.57
General food habit	3.04±0.59 ^a	3.32±0.54 ^b	3.36±0.61 ^b	3.15±0.55	0.03 [†]

1) NW group : not-watched group, MW group : moderately-watched group, FW group : frequently-watched group

2) By ANOVA, different lower-case letters in the same row means significance difference among groups at p<.05 by Duncan's multiple range test.

† p<.05, ** p<.01, *** p<.001

와 같고, 모든 항목은 점수가 높을수록 식습관이 양호한 것으로 평가하였다.

‘매끼 김치를 제외한 다른 채소를 먹는다’ 항목의 경우 NW군이 2.82점으로 MW군 3.39점, FW군 3.45점으로 FW군이 유의적으로 높게 나타났고($p<.01$), ‘매일 과일을 섭취한다’ 항목에서는 NW군이 2.64점으로 MW군 3.05점, FW군 3.55점으로 FW군이 유의적으로 높게 나타났고($p<.001$). 2020년 Korea Health Statistics(2022)에 의하면 19-29세의 경우 채소류 섭취량 73.2g으로 2019년에 비해 3.9g 감소하였고, 과일류 섭취량은 124.9g으로 2019년에 비해 15.7g 감소하였는데, 쿡방을 자주 시청하는 군에서 다른 군에 비해 유의적으로 높게 나와서 채소와 과일은 섭취에 긍정적인 영향을 미친 것으로 판단된다.

‘가공식품을 자주 섭취하지 않는다’ 항목의 경우 NW군이 2.51점으로 MW군 3.09점, FW군 3.24점으로 FW군이 유의적으로 높게 나타났고($p<.01$), ‘동물성 지방을 자주 섭취하지 않는다’ 항목에서는 NW군이 3.09점으로 MW군 3.64점, FW군 3.71점으로 FW군이 유의적으로 높게 나타났고($p<.01$). ‘외식을 자주 하지 않는다’ 항목의 경우 NW군이 2.91점으로 MW군 3.45점, FW군 3.49점으로 FW군이 유의적으로 높게 나타났고($p<.05$), ‘과음하지 않는다’ 항목의 경우 NW군이 3.04점으로 MW군 3.51점, FW군 3.61점으로 FW군이 유의적으로 높게 나타났으며($p<.05$), 마지막으로 식습관 총점에서도 NW군이 3.04점으로 MW군 3.32점, FW군 3.36점으로 FW군이 유의적으로 높게 나타났고($p<.05$). 대학생 대상 선행 연구(Yun, 2019)에서 쿡방을 자주 시청하는 군에서 ‘과일 섭취’와 ‘규칙적인 운동’ 높게 나타났고, 쿡방을 자주 시청하는 군 ‘가공식품 섭취’, ‘외식’, ‘과음’, 그리고 ‘카페인 섭취’ 항목에서 낮게 나타난 결과와 본연구결과는 부분적으로만 일치하였다. 이 결과를 통해 같은 대학생이라고 하더라도 장소와 시기에 따라 다르게 나타날 수 있으므로, 더 많은 연구가 되어야 할 것으로 판단된다. 요리 관련 프로그램을 접하면서 식생활도 새로운 방향으로 변화되고 있으며, 식생활에서 가공식품과 간편 식품을 구입하고 외식이 지속해서 증가하고 있다(Lee, 2017)는 내용과는 다르게 나타나, 쿡방과 식습관에 관한 더 다양한 연구가 필요하리라 판단된다.

실제 음식 관련 프로그램 시청 시간이 길어질수록 간식의 섭취, 외식의 빈도, 인스턴트나 패스트푸드 섭취가 증가하고

있다(Nam & Jung, 2021) 내용과는 본 연구의 결과는 다르게 나타났다. 본 연구는 1개 대학의 대학생만을 대상으로 하였기에 연구 결과를 일반화하기 어렵고, 단면연구의 특성으로 쿡방 시청 정도와 식습관 간의 구체적인 인과관계를 규명하기에는 한계점이 있었다. 그런데도 본 연구 결과는 쿡방 시청이 식생활에 긍정적으로 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 따라서 이상의 결과를 종합해 보면 올바른 식생활 확립을 위해 쿡방을 자주 시청하는 대학생을 대상으로 올바른 식생활을 위해 건강한 음식을 선택할 수 있도록 영양 지식, 배달 음식이나 외식 장단점 등의 내용을 쉽게 접근할 수 있는 유튜브를 교육매체로 하여 식생활 교육과 연계하는 방안의 모색이 필요하다. 하지만, 유튜브 요리 관련 프로그램이 공인된 단체보다는 개인이 운영하는 곳이 상대적으로 많고, 건강보다는 단순 재미를 추구하는 등의 질적인 편차가 매우 크게 나타나고 있는 것이 현실이다. 이에 쿡방을 운영하는 주최 측에서도 지나치게 인기도에만 집중하는 것보다 건강한 식생활과 관련된 다양한 주제의 프로그램 반영과 질적인 관리가 함께 요구되어야 할 것으로 판단된다.

V. 요약 및 결론

본 연구에서는 대학생 355명을 대상으로 쿡방 시청 실태를 조사하고, 쿡방 시청 정도에 따라 ‘자주 보는 편이다(FW군)’, ‘가끔 보는 편이다(MW군)’, ‘보지 않는다(NW군)’ 3군으로 나누어, 분석한 연구 결과는 다음과 같다.

쿡방 시청 빈도는 FW군의 경우 ‘주 4일 이상’ 시청한다($p<.001$)와 쿡방 시청 시간은 ‘1시간 이상’ 시청한다($p<.01$)가 유의적으로 높게 나타났다. 쿡방 시청으로 FW군의 경우 식생활이 ‘좋아짐’이라고 답한 비율 높았다($p<.05$). 쿡방 시청 이유는 군 간에 유의적인 차이 없이 ‘대리만족’이 40.74%로 가장 높았고, ‘정보 추구’ 35.56%, ‘시간 보내기’ 14.81%, ‘오락’ 5.93%, ‘기타’ 2.96% 순으로 나타났다. 쿡방 시청 정도에 따라 FW군의 경우 혼자 식사하는 빈도($p<.05$)와 스스로 요리한다는 빈도($p<.01$)가 유의적으로 높게 나타났다.

쿡방 시청 정도에 따른 식습관을 조사한 결과 FW군의 경우 ‘매끼 김치를 제외한 다른 채소를 먹는다’($p<.01$), ‘매일 과일을 섭취한다’($p<.001$), ‘가공식품을 자주 섭취하지 않는다’($p<.01$), ‘동물성 지방을 자주 섭취하지 않는다’($p<.01$), ‘외식을 자주 하지 않는다’($p<.05$), ‘과음하지 않는다’($p<.05$), 그리고 마지막으로 식습관 총점($p<.05$)로 유의적으로 높게 나타났다.

위 결과를 정리해보면 FW군이 채소와 과일 섭취는 증가하고, 가공식품, 동물성 지방, 외식, 과음의 섭취가 감소하여 쿡방이 대학생의 식습관에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 따라서 본 연구 자료는 쿡방 시청 빈도가 높은 대학생들의 식생활 연구와 교육을 위한 기초자료로 활용할 수 있으리라 판단된다.

참고문헌

- Ahn, J. A. (2016). A study on the smart phone use behavior and addiction of university students: Focused on effect of depression, impulsivity and interpersonal relation, campus life. *Journal of Communication Science*, 16(4), 128-162.
- Bae, Y. J., & Yeon, J. Y. (2011). Dietary behaviors, processed food preferences and awareness levels of nutrition labels among female university students living in middle region by breakfast eating. *Journal of the Korean Dietetic Association*, 17(4), 387-402.
- Choi, J. J. (2017). *Changes in dietary life and adaptation experiences according to working time type of nurses*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul, Korea.
- Choi, T. H., Lee, M. C., & Kim, D. S. (2021). The effect of the contents quality on channel credibility, flow and continuous intention for mukbang channel. *Culinary Science & Hospitality Research*, 27(12), 164-173.
- Jang, H. J. (2021). The effect of youtube content quality of the mukbang channel on viewing satisfaction: Focusing on the moderating effect of the food dietary lifestyle. *Culinary Science & Hospitality Research*, 27(11), 206-216.
- Jo, S. J., & Choi, H. J. (2021). A study on the cookbang youtube program use and dietary change. *Culinary Science & Hospitality Research*, 27(10), 163-173.
- Kang, W. C. (2021). The effect of youtube contents characteristics of mukbang on flow and food product purchase intention. *Culinary Science & Hospitality Research*, 27(8), 87-96.
- Kim, H. W. (2015). Changes in broadcasting trends with single households. *Media Education*, 5(1), 152-171.
- Kim, K. D. (2020). *Youtube trend*. Seoul: Lee Eun Book.
- Kim, O. S. (2016). Effects of watching ‘cookbang’ program on behavioral motivations. *Korean Journal of Food and Cookery Science*, 32(6), 773-781.
- Kim, S. J., Bu, S. Y., & Choi, M. K. (2015). Preference and the frequency of processed food intake according to the type of residence of college student in Korea. *Korea Journal of Community Nutrition*, 20(3), 188-196.
- Korea Center for Disease Control and Prevention (2022). *Korea Health Statistics 2020: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VIII-2)*. Retrieved from https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub04/sub04_04_01.do
- Korean Society for the Study of Obesity (2020). *2020 Guidelines for Obesity Treatment Quick reference guideline*. Retrieved from http://general.kosso.or.kr/html/user/core/view/reactio/main/kosso/inc/data/Quick_reference_guideline.pdf
- Lee, I. O., & Na, J. K. (2014). Effects of food-related lifestyle on consumer nutrition attitude and food preference: Focused on a married woman with young children. *The Foodservice Management Society of Korea*, 17(2), 201-227.
- Lee, L. S., & Lee, S. H. (2015). Survey on health-related factors, nutrition knowledge, and food habits of college students in Wonju Area. *Korean Journal of community Nutrition*, 20(2), 96-108.
- Lee, S. H., & Lee, S. L. (2021). The effect of frequent use of convenience food at convenience stores on the dietary quality among women's university students: Using nutrition quotient for korean adults. *The Korean Journal of Community Living Science*, 32(4), 581-598.
- Lee, S. L. (2020). The effects of temperance club activities on drinking, health, and food habits of college student. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 32(3), 49-61.
- Lee, S. S. (2017). The 4th industrial revolution, changes of dietary

- life and exploration of direction of dietary life education. *Journal of Korean Practical Arts Education*, 30(4), 1-26.
- Medicaltimes (2021). *In the midst of COVID-19, online one-person eating show flood. "It is urgent to manage obese patients.* Retrieved from <https://www.medicaltimes.com/Users/News/NewsView.html?mode=view&ID=1142739>
- Ministry of Health & Welfare (2016). *Korea national health and nutrition examination survey (KNHANES VII-1)*. Retrieved from https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/sub04/sub04_03.do? classType= 7
- Ministry of Science and ICT. (2018). *The survey on smartphone overdependence*. Retrieved from http://kosis.kr/statistics/List/statisticsListIndex.do?menuId=M_01_01&vwcd=M_T_ZTITLE&parmTabId=M_01_01&parent Id=I.1;I2.2; I 10_12019.3;#110_12019.3
- Na, E. K. (2015). "Eating broadcasts" and "cooking broadcasts" exploratory study on food media trends: Socio-cultural backgrounds and new media use factors. *Journal of Social Science*, 28(1), 183-215.
- Nam, H. Y., & Jung, B. M. (2021). A comparative study of the dietary behavior of adults aged 20 and over according to the Mukbang viewing time. *Korean Journal of Community Nutrition*, 26(2), 93-102.
- Park, J. H., & Jo, S. J. (2021). The effect of health concern on health care behavior: focused on moderating effect of the cooking shows information acceptance. *Culinary Science & Hospitality Research*, 27(10), 80-89.
- Park, S. Y. (2020). A study on factors affecting use motivation and preference in TV food program viewing. *The Journal of the Korea Contents Association*, 20(7), 534-546.
- Ra, C. I. (2021). The effect of TV program watching motivation for eating and cooking on food purchase intention: Focused on mediating role of the food interest. *Culinary Science & Hospitality Research*, 27(8), 121-130. doi: 10.20878/cshr.2021.27.8.012
- Won, S. I., & Lee, S. L. (2019). Survey on the lifestyle factors, food habits and dietary nutrient intake of college students-before and after nutrition education. *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 34(1), 44-52.
- Yoon, S. Y. (2017). *A study on the influence of information characteristics of TV cooking program on its information acceptance and dietary change*. Unpublished master's thesis, Sejong Cyber University, Seoul, Korea.
- Yun, S. W. (2019). *Mukbang and Cookbang watching status and dietary habits of the university students who are not food and nutrition major*. Unpublished master's thesis, Daejin University, Gyeonggi-do, Korea.

<국문요약>

본 연구에서는 대학생을 대상으로 쿡방 시청 실태를 조사하고, 쿡방 시청 정도에 따라 '자주 보는 편이다(FW군)', '가끔 보는 편이다(MW군)', '보지 않는다(NW군)' 3군으로 나누어, 분석한 연구 결과는 다음과 같다. 쿡방 시청 빈도는 '주 4일 이상'(p<.001), 쿡방 시청 시간은 '1시간 이상'(p<.01), 그리고 식생활이 '좋아짐'(p<.05)가 FW군에서 유의적으로 높게 나타났다. 쿡방 시청 정도에 따라 혼자 식사하는 빈도(p<.05)와 스스로 요리한다는 빈도(p<.01)가 FW군에서 유의적으로 높게 나타났다. 쿡방 시청 정도에 따른 식습관을 조사한 결과 FW군이 '매끼 김치를 제외한 다른 채소를 먹는다'(p<.01), '매일 과일을 섭취한다'(p<.001), '가공식품을 자주 섭취하지 않는다'(p<.01), '동물성 지방을 자주 섭취하지 않는다'(p<.01), '외식을 자주 하지 않는다'(p<.05), '과음하지 않는다'(p<.05), 그리고 마지막으로 식습관 총점(p<.05)로 유의적으로 높게 나타났다. 위 결과를 정리해보면 FW군이 채소와 과일 섭취는 증가하고, 가공식품, 동물성 지방, 외식, 과음의 섭취가 감소하여 쿡방이 대학생의 식습관에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 따라서 본 연구 자료는 쿡방 시청 빈도가 높은 대학생들의 식생활 연구와 교육을 위한 기초자료로 활용할 수 있으리라 판단된다.

■논문접수일자: 2022년 12월 10일, 논문심사일자: 2022년 12월 19일, 게재확정일자: 2022년 12월 26일