



서울 일부 지역 청소년의 음식 콘텐츠 시청과 영양지수(NQ-A)와의 관련성

김보미 · 김경희*

덕성여자대학교 식품영양학전공

Association between Food Content Watching and Nutrition Quotient in Adolescents (NQ-A) in Seoul

Bo-Mi Kim, Kyung-Hee Kim*

Department of Food and nutrition, Duksung Women's university

Abstract

In this study, we identified the differences in food content watching habits and nutrition quotient in adolescent (NQ-A). A total number of 811 subjects were surveyed to establish their general characteristics, food content watching habits, and NQ-A using a self-administered questionnaire. In addition, the mediating effect of watching motivation between the type of food content watched and the NQ-A score was determined. The classification by the type of the food content mainly watched showed that 405 participants (49.9%) watched the Mukbang content, 244 (30.1%) the Cookbang content, and 162 (20.0%) another contents. Among the content watching motives in the Cookbang content group, information acquisition and enjoyment were predominant, whereas emotional satisfaction had the lowest frequency. Compared to the Mukbang content group, when the Cookbang content group mediated information acquisition motivation, the scores of the total, diversity, balance, and practice of NQ-A score areas increased. Compared to the Mukbang content group, the score in the moderation area decreased when the Cookbang content group mediated enjoyment motivation. If food content with accurate information and interesting content are produced and used for adolescent nutrition education, the education will be highly effective.

Key Words : Food content, nutrition quotient in adolescent(NQ-A), watching motivation, mediation effect

1. 서 론

청소년기는 신체적, 정서적 발달과 성적 성숙이 급격하게 일어나는 중요한 시기로 영양소 요구량이 높기 때문에 균형 잡힌 식생활을 통한 적절한 영양섭취가 필요하다(Salam & Bhutta 2015; Lee et al. 2017). 또한 청소년기의 영양 상태는 성인기 건강수준에 영향을 미치기 때문에 청소년기에 건강한 식습관과 생활습관을 갖는 것이 중요하다(Milosavljević et al. 2015). 청소년의 식습관 형성에 영향을 미치는 요인은 또래 친구, 부모, 식품 선호도, 비용, 편리함, 대중 매체 등이 있다(Das et al. 2017). 우리나라의 2020년 인터넷이용실태조사에서 만 6-19세의 스마트폰 보유율은 94.7%이었으며, 스마트폰을 통한 인터넷 이용률은 99.3%로 높은 이용률을 보였다(Ministry of science and ICT & National information society agency 2021). 10대의 동영상 서비스 이용률은 97.7%이며 주 1회 이상, 주 평균 6시간 이상 이용하여 동영상

콘텐츠의 소비가 매우 높은 특징을 보였다(Ministry of science and ICT & National information society agency 2021).

음식 콘텐츠는 TV 프로그램, 인터넷, 소셜미디어(SNS, Social Network Service), 유튜브(YouTube) 방송 등 미디어에 음식을 주제로 한 내용 및 정보가 담긴 것을 의미한다(Oh 2019; You et al. 2021). 최근 영상 촬영, 동영상 편집이 모바일 어플리케이션 등을 통해 수월해지면서 다양한 영상 콘텐츠가 제작되고 있으며, 그중 음식 콘텐츠는 가장 인기있는 장르이다(Kang & Cho 2020). 한국언론진흥재단의 보고에서 국내 주요 유튜브 채널 구독자 100만 명 이상의 인기 채널 중 음식 관련 채널이 음악, 키즈 채널에 이어 3위를 차지하여 총 57개 채널, 구독자 1억 4,638만 명이라고 하여 음식 콘텐츠가 주요 장르임을 알 수 있다(Choi & Kim 2021). 음식 콘텐츠에는 음식을 먹는 모습을 담은 먹방(Mukbang), 음식을 요리하는 모습을 방송하는 쿡방(Cookbang) (Cho

*Corresponding author: Kyung-Hee Kim, Department of Food and Nutrition, Duksung Women's University, 33 Samyang-ro 144-gil, Dobong-gu, Seoul, Korea
Tel: +82-2-901-8591 Fax: +82-2-901-8372 E-mail: khkim@duksung.ac.kr

2020), SNS의 음식이미지 사진이나 짧은 영상(Oh 2019), 음식 씹는 소리와 같은 청각 자극을 유발하는 ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) (Hong et al. 2020) 등이 있다. 음식 콘텐츠는 전통적 미디어 환경에서도 존재하였지만, 양방향 소통 중심의 뉴미디어 플랫폼과 함께 급격하게 성장하였다(Cho 2020). 그러나 전통적 미디어에 비해 뉴미디어 플랫폼의 음식 콘텐츠에서 건강하지 않은 식품 및 식생활을 더 많이 다루고 있다(An et al. 2020a). 청소년은 온라인 동영상 콘텐츠 이용빈도가 높고, 현실적 판단이 미숙하기 때문에 콘텐츠가 제공하는 부정적인 정보를 무분별하게 수용할 우려가 있다(An et al. 2020a; Ministry of science and ICT & National information society agency 2021).

음식 콘텐츠와 관련한 연구는 콘텐츠 시청이 신체이미지, 식품의 선택, 음식 섭취량, 식생활에 부정적인 영향을 확인하는 것이 대부분이다(Rounsefell et al. 2020; Nam & Jung 2021). 이는 음식 콘텐츠가 지나치게 많은 양의 음식을 빠르게 먹거나, 건강에 좋지 않은 음식을 섭취하는 자극적인 내용이기 때문일 것이다(An et al. 2020b). 최근 음식 콘텐츠는 과식, 과식, 속식 등 자극적인 내용에서 다양하고 새로운 식품을 다루거나 식문화를 소개하는 내용으로 점차 다양해지고 있다(Cho 2020). 전문성과 신뢰성이 높은 콘텐츠는 시청만족도를 높이고 이는 모방의도를 높여 식생활에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Song 2021). 그러나, 음식 콘텐츠 유형이 식생활에 미치는 영향에 관한 구체적인 연구는 아직 부족한 실정이다.

본 연구진은 청소년을 대상으로 한 선행연구에서(Kim et al. 2022) 음식 콘텐츠 시청시간이 영양지수에 직접적인 영향을 미치지 않았으며, 음식 콘텐츠 시청시간과 영양지수 사이의 시청 동기라는 매개요인을 발견하였다. 음식과 관련된 정보를 얻고자 하는 동기로 음식 콘텐츠를 시청하는 경우와 시청시간이 증가할수록 영양지수가 높아졌다. 그러나, 정서적 만족을 동기로 하여 음식 콘텐츠를 시청하는 경우에는 시청시간이 증가할수록 영양지수가 낮아지는 결과를 보였다. 시청 동기는 미디어, 특정 채널, 프로그램에 따라 다르게 나타날 수 있으며, 이는 콘텐츠 선호도와 만족도에도 영향을 미칠 수 있다(Park 2020b). 음식 콘텐츠 시청은 선택하는 콘텐츠 유형, 시청시간, 시청 동기, 만족도 등이 복합적으로 작용하여 실제 식생활에 다양한 영향을 미칠 것이라 생각한다. 본 연구진의 선행연구에서(Kim et al. 2022) 시청시간과 영양지수 간의 관계에서 시청 동기의 매개효과를 확인하였다면, 본 연구에서는 주로 시청하는 음식 콘텐츠 유형을 파악하고, 청소년이 선택하는 콘텐츠 유형과 시청 동기가 식생활에 미치는 영향을 확인하고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구 대상자 및 기간

서울 소재 남녀 중학교와 고등학교 각 1개교씩, 총 4개 학교가 본 연구에 참여하였다. 조사 방법은 연구자가 학교에 방문하여 학교장의 승인을 받고 각 학급의 담임교사에 연구 목적, 방법과 내용을 구두로 설명하였다. 담임교사는 학생들에게 재설명 후 설문지를 배부하였다. 설명을 듣고 설문 참여할 대상자의 서명과 부모의 동의서 받아 제출하도록 하였으며, 기준에 충족하는 대상자를 본 연구에 포함하였다. 연구 참여 자격요건은 음식 콘텐츠를 최근 1년 이내 시청한 경험이 있는 만 13-18세로 하였다. 동의서 제출 여부와 음식 콘텐츠 시청 경험 등으로 대상자 자격 여부를 심사하였다.

대상자는 음식 콘텐츠 시청 및 식생활에 관한 설문에 자기기입식으로 응답하였다. 조사 기간은 2021년 5월 1일부터 2021년 7월 31일까지였다. 총 1,100부 설문지를 배부하였고 1,089부를 회수하였다. 음식 콘텐츠를 시청하지 않는다고 응답한 172부, 피험자의 서명과 보호자 동의가 없는 53부와 음식 콘텐츠 시청 유형문항을 중복 응답하거나 기타 응답이 성실하지 않은 53부를 제외한 811부를 최종 결과분석에 사용하였다. 모든 연구 절차와 방법은 덕성여자대학교 기관심사위원회(Institutional Review Board; IRB)의 심사와 승인을 받았다[IRB NO: 2021-003-007-A].

2. 내용 및 방법

1) 대상자 일반사항

연구 대상자의 음식 콘텐츠 이용과 청소년 영양지수에 영향을 미칠 수 있는 기초 자료 분석을 위해 인구 사회학적인 항목을 조사하였다. 조사내용은 성별, 만 나이, 재학 학년, 신장, 체중, 한 달 용돈 등을 자기기입식으로 조사하였다. 체질량 지수(BMI)는 신장과 체중을 이용하여 계산하였다. 2007 한국소아청소년 성장도표(Moon et al. 2008)에서 각 연령별 청소년 BMI percentiles 기준에 따라 대상자를 저체중군(Underweight, <5 percentile), 정상체중군(Normal weight, 5 percentile≤<85 percentile), 과체중군(Overweight, 85 percentile≤<95 percentile), 비만군(Obese, 95 percentile≤-)으로 분류하였다.

2) 음식 콘텐츠 시청

본 연구에서 음식 콘텐츠는 먹방, 쿡방, SNS의 음식 사진이나 동영상, ASMR 등 음식을 주제로 하는 모든 콘텐츠를 포함하는 것으로 정의하였다. 음식 콘텐츠를 시청한다고 응답한 대상자들이 주로 시청하는 콘텐츠 유형 한 가지를 선택하도록 하였다. 콘텐츠 유형에 따라 음식을 먹는 모습을

방송하는 먹방(Mukbang), 요리하는 모습을 방송하는 쿡방(Cookbang), 그 외 SNS, ASMR 등 음식 주제 콘텐츠는 기타로 분류하였다. 대상자의 음식 콘텐츠 이용실태는 최근 1년 이내 시청 여부, 하루 평균 시청 시간, 시청 빈도, 시청 경로, 함께 시청하는 사람, 시청 후 음식 섭취에 미치는 영향 등을 조사하였다.

음식 콘텐츠 시청 동기는 선행연구(Jin & Hwang 2019; Yun et al. 2020)를 참고하여 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 예비조사를 거쳐 총 9문항으로 구성하였다. 정보획득 동기는 ‘맛있게 먹는 법을 알 수 있어서’, ‘맛집 정보와 레시피를 알 수 있어서’, ‘모르던 음식이나 식재료를 알 수 있어서’ 3문항이고, 정서적 대리만족 동기는 ‘스트레스를 해소하기 위해’, ‘보면서 음식을 먹으면 맛있게 느껴져서’, ‘혼자 먹을 때 덜 외롭다고 느껴져서’, ‘대리만족을 느낄 수 있어서’ 4문항, 오락 추구 동기는 ‘지루한 시간을 보내기 위해서’, ‘영상이 재밌어서’ 2문항이었다. 시청 동기 각 영역별 신뢰도 분석 결과 Cronbach’s α 계수는 정보획득 동기 0.773, 정서적 대리만족 동기 0.710, 오락추구 동기 0.604이었다.

3) 청소년 영양지수(Nutrition Quotient for Adolescent, NQ-A)

청소년 영양지수는 만 13-18세 청소년을 대상으로 한 식사섭취와 식행동 체크리스트로 개인 또는 집단의 식사의 질과 식행동을 종합적으로 평가할 수 있도록 개발된 도구로 총 19개 항목이다(Kim et al. 2017). 청소년 영양지수의 균형 영역에는 과일, 흰 우유, 콩류, 생선 섭취 빈도의 4개 항목이다. 다양 영역은 채소 반찬 섭취 빈도, 반찬을 골고루 먹는 정도, 편식 정도의 3개 항목, 절제 영역은 과자 또는 달거나 기름진 빵, 가공 음료, 라면, 카페인 음료 섭취 빈도와 야식 빈도, 길거리 음식 섭취 빈도의 6개 항목이다. 환경 영역은 아침식사 빈도, 식탁에 앉아서 식사하는 정도, TV·핸드폰·컴퓨터 사용 시간의 3개 항목이다. 실천 영역은 영양 표시 확인 정도, 음식 먹기 전 손 씻는 정도, 운동 빈도의 3개 항목이다. 영양지수 점수는 Kim et al. (2017)에서 제시한 방법으로 항목별 점수와 가중치를 이용하여 산출하고 5개 영역별 점수를 100점 만점으로 하였다. 영양지수의 총점이 높을수록 식사의 질이 높은 것을 의미한다.

3. 통계분석

통계분석은 SPSS 27.0 Statistics (IBM, Chicago, IL, USA) 사용하여 수행하였다. 연구 대상자의 연령, 성별, BMI, 음식 콘텐츠 평균시청시간, 영양지수 특성 파악을 위해 빈도분석 및 기술통계를 실시하였다. 본 연구에서 사용하는 변수 간의 변별타당도를 확인하기 위해 pearson correlation을 실시하였고, 성별과 같은 이분형 변수는 biserial correlation을 실시하였다. 음식 콘텐츠 시청시간이 영양지수에 미치는 영향에서 음식 콘텐츠 시청목적(정보습득, 정서적 대리만족, 오락추구)

의 매개효과를 검증하기 위해 SPSS PROCESS MACRO Ver. 4.1에서 Hayes의 모델 4를 사용하여 매개효과를 분석하였다. 독립변수로 음식 콘텐츠 유형, 종속변수로 청소년 영양지수의 총점수와 영역별 점수를 사용하였다. 매개변수는 음식 콘텐츠 시청목적(정보습득, 정서적 대리만족, 오락추구)을 사용하였다. 성별과 BMI는 공변량으로 사용하였다. Bootstrapping의 사례 수는 5,000개로 설정하였으며, 간접효과 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않는 경우 매개효과가 있다고 판단한다.

III. 결과 및 고찰

1. 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다. 전체 대상자 811명을 주로 시청하는 음식 콘텐츠 유형으로 분류하였다. 그 결과 먹방 콘텐츠 405명(49.9%), 쿡방 콘텐츠 244명(30.1%), SNS 음식 사진이나 영상, ASMR 등 기타 콘텐츠 162명(20.0%)이었다.

대상자의 평균 연령은 먹방 콘텐츠군이 가장 높아 15.8세이었으며, 쿡방 콘텐츠군 15.4세, 기타 콘텐츠군 15.2세이었다($p<0.001$). 먹방 콘텐츠군은 중학생 25.4%, 고등학생 74.6%이었으며, 쿡방 콘텐츠군 중학생 36.1%, 고등학생 63.9%, 기타 콘텐츠군 중학생 43.2%, 고등학생 56.8%로 시청콘텐츠 유형에 따라 비율의 차이가 있었다($p<0.001$). 성별에 따른 차이는 먹방 콘텐츠군은 남학생 44.4%, 여학생 55.6%이었으며, 쿡방 콘텐츠군 남학생 47.1%, 여학생 52.9%, 기타 콘텐츠군 남학생 31.5%, 여학생 68.5%이었다($p<0.05$). 시청 콘텐츠군 간의 체질량지수의 차이는 없었다. 비만도 분포는 정상체중군(44.9%)이 가장 많았고, 과체중군(27.4%), 비만군(24.0%), 저체중군(3.7%) 순이었으며 시청 콘텐츠군 간의 차이는 없었다. You et al. (2021)의 먹방 시청이 비만에 미치는 영향을 확인한 연구에서 시청 시간과 빈도가 높을수록 비만일 가능성이 높지만, 이 관계는 시청 만족도와 모방행동 의도가 중요하게 작용한다고 보고하였다. 즉, 먹방을 보고 만족도가 높지 않으면 모방행동을 하지 않아 실제 섭식행위로 이어지지 않는다는 것이다(You et al. 2021). 먹방 등 음식 콘텐츠 시청이 비만이나 식생활에 미치는 부정적인 영향이 강조되고 있는데(Yang et al. 2019; Nam & Jung 2021), 콘텐츠 유형, 다루고 있는 내용, 시청 만족도 등을 포함한 다각적인 측면의 연구가 필요한 것으로 생각된다.

2. 음식 콘텐츠 시청

청소년의 음식 콘텐츠 시청 습관을 <Table 2>에 제시하였다. 전체 대상자의 음식 콘텐츠 하루 평균 시청시간은 47.2분이었다. 음식 콘텐츠 주당 시청 빈도는 주 1회 미만과 주 1-2회 시청이 34.6%로 가장 높았고, 주 3-4회 19.2%, 주 5-

<Table 1> General characteristics of the subjects according to food conten type group

	Total (n=811)	Mukbang (n=405)	Cookbang (n=244)	Others (n=162)	F or χ^2
Age (Yrs)	15.6±1.7 ¹⁾	15.8±1.6 ²⁾	15.4±1.7 ^b	15.2±1.8 ^b	8.199***
Grade					
Middle school	216(32.2) ³⁾	103(25.4)	88(36.1)	70(43.2)	19.168***
High school	550(67.8)	302(74.6)	156(63.9)	92(56.8)	
Gender					
Male	346(42.7)	180(44.4)	115(47.1)	51(31.5)	10.797*
Female	465(57.3)	225(55.6)	129(52.9)	111(68.5)	
Body mass index (kg/m ²)	21.9±4.0	21.9±3.9	22.2±4.2	21.4±3.9	2.243
Weight status assessment ⁴⁾					
Underweight	30(3.7)	13(3.2)	9(3.7)	8(4.9)	4.768
Normal weight	364(44.9)	188(46.4)	98(40.2)	78(48.1)	
Overweight	222(27.4)	109(26.9)	71(29.1)	42(25.9)	
Obesity	195(24.0)	95(23.5)	66(27.0)	34(21.0)	

¹⁾Mean±SD²⁾Means with different superscript letters are significantly from each other at p<0.05 by Scheffe's multiple range test³⁾n(%)⁴⁾Obesity assessment by BMI percentile (Underweight<5%, Normal weight 5%≤<85%, Overweight 85%≤<95%, Obese 95%≤)

*p<0.05, ***p<0.001

7회 시청이 11.5% 순이었다. 청소년의 먹방, 쿡방 시청 행태를 확인한 연구에서 '주 1회 이상- 매일 한 번 미만' 시청하는 대상자가 39.6%로 가장 많다고 보고하여 본 연구 결과와 유사하였다(Kim et al. 2020).

시청 경로는 유튜브가 가장 많았고(80.7%), SNS (10.0%), TV (6.3%), 인터넷방송(2.7%), 기타(0.3%) 순이었다. 2020 인터넷이용실태조사에 따르면 10대의 동영상 서비스 이용률은 97.7%이며, 시청 경로는 유튜브가 94.5%로 가장 많았고, 네이버(29.1%), 넷플릭스(16.7%) 순이었다(Ministry of science and ICT & National information society agency 2021). Yun et al. (2020)의 우리나라 대학생의 음식 콘텐츠 시청 경험을 다룬 연구에서 주 시청 경로는 유튜브가 가장 많다고 보고하여 본 연구 결과와 유사하였다.

음식 콘텐츠 시청 동기 중 정보획득은 쿡방 콘텐츠군이 9.4로 가장 높았고, 먹방 콘텐츠군과 기타 콘텐츠군은 각각 8.2와 8.3이었다(p<0.001). Yun et al. (2020)의 연구에서도 정보획득 시청동기는 먹방 콘텐츠 시청보다 쿡방 콘텐츠 시청에서 높았다고 보고하여 본 연구와 유사하였다. 이는 실제 조리에서 필요한 구체적, 실제적 정보를 얻기 위한 목적으로 쿡방을 시청하기 때문이다(Park 2020b). 정서적 대리만족 동기는 쿡방 콘텐츠군이 10.6으로 가장 낮았고, 쿡방 콘텐츠군 11.5, 기타 콘텐츠군 11.4로 시청 콘텐츠 유형에 따른 차이를 보였다(p<0.01). Hong et al. (2020)의 연구에서 ASMR과 같은 기타 콘텐츠 시청 동기는 심신의 안정과 같은 정서적 만족이며, 시청 동기가 충족되면 시청만족도와 시청 지속의

도가 증가한다고 보고하였다. 오락 추구 동기는 쿡방 콘텐츠군 7.3으로 가장 높았고, 먹방 콘텐츠군 6.8, 기타 콘텐츠군 6.6으로 군 간의 유의적 차이를 보였다(p<0.001). 음식 콘텐츠 시청 시 혼자 시청한다고 응답한 대상자가 95.1%로 가장 많았고, 가족과 함께 시청 4.3%, 친구와 함께 시청 0.6%이었다.

음식 콘텐츠 시청 후 소개된 음식을 섭취하는지 확인한 결과, '항상 먹는다'고 응답한 대상자는 16명(2.0%), '가끔 먹어본다'고 응답한 대상자는 411명(50.7%), '먹지 않는다'고 응답한 대상자는 384명(47.3%)이었으며, 시청 콘텐츠 유형 간의 차이는 없었다. 음식 콘텐츠 시청 후 음식 섭취량의 변화는 '평소보다 더 많이 먹게 된다'가 76명(9.4%), '평소보다 적게 먹게 된다'가 16명(2.0%), '섭취량에 변화없다'는 719명(88.7%)이었다. Kim et al. (2020)의 연구에서 청소년의 음식 콘텐츠 시청이 식품 선택 및 섭취에 미치는 영향에 대해 54.7%가 영향이 없다고 응답하여 가장 많았고, 긍정적인 영향은 30.2%, 부정적인 영향은 15.1%로 응답하여 실제 생활에 미치는 부정적인 영향은 낮다고 인식하고 있었다. 본 연구에서도 콘텐츠 시청 후 식사량의 큰 변화는 없는 것으로 나타났으나, 24시간 회상법, 식사일기 등을 통해 실제 섭취량의 변화를 확인해 볼 필요가 있다.

3. 청소년 영양지수(NQ-A)

음식 콘텐츠 시청 유형에 따른 청소년 영양지수 총점수와 각 영역별 점수를 비교한 결과는 <Table 3>과 같다. 청소년

<Table 2> Watching habits of the subjects according to food content type group

	Total (n=811)	Mukbang (n=405)	Cookbang (n=244)	Others (n=162)	F or χ^2
Watching time (min/day)	47.2±51.0 ¹⁾	49.4±50.9	47.2±56.4	41.5±42.0	1.403
Frequency					
5-7day/week	93(11.5) ²⁾	49(12.1)	27(11.1)	17(10.5)	5.316
3-4day/week	156(19.2)	77(19.0)	45(18.4)	34(21.0)	
1-2day/week	281(34.6)	152(37.5)	80(32.8)	49(30.2)	
<1 day/week	281(34.6)	127(31.4)	92(37.7)	62(38.3)	
Route ³⁾					
YouTube	751(80.7)	382(94.3)	233(95.5)	136(84.0)	
SNS	93(10.0)	29(7.2)	22(9.0)	42(25.9)	
TV	59(6.3)	28(6.9)	24(9.8)	7(4.3)	
Internet broadcast	25(2.7)	15(3.7)	4(1.6)	6(3.7)	
Others	3(0.3)	0(0.0)	1(0.4)	2(1.2)	
Watching motives					
Information seeking	8.6±2.9	8.2±2.9 ^{b4)}	9.4±2.9 ^a	8.3±2.9 ^b	13.578***
Emotional satisfaction	11.2±3.4	11.5±3.3 ^a	10.6±3.4 ^b	11.4±3.7 ^a	5.622**
Enjoyment	6.9±1.8	6.8±1.8 ^b	7.3±1.7 ^a	6.6±1.8 ^b	8.509***
The person who watches together					
Alone	771(95.1)	385(95.1)	226(92.6)	160(98.8)	8.068
Friend	5(0.6)	3(0.7)	2(0.8)	0(0.0)	
Family	35(4.3)	17(4.2)	16(6.6)	2(1.2)	
Whether to eat after watching					
Always	16(2.0)	7(1.7)	4(1.6)	5(3.1)	4.246
Sometimes	411(50.7)	214(52.8)	113(46.3)	84(51.9)	
Never	384(47.3)	184(45.4)	127(52.0)	73(45.1)	
Changes in food intake after watching					
Eat more	76(9.4)	39(9.6)	21(8.6)	16(9.9)	0.620
Eat less	16(2.0)	8(2.0)	4(1.6)	4(2.5)	
No change	719(88.7)	358(88.4)	219(89.8)	142(87.7)	

¹⁾Mean±SD

²⁾n(%)

³⁾Multiple response available

⁴⁾Means with different superscript letters are significantly from each other at p<0.05 by Scheffe's multiple range test

p<0.01, *p<0.001

영양지수 점수의 평균은 51.6점이었다. 각 세부 영역별 평균 점수는 다양성 영역 54.0점, 균형 영역 48.1점, 절제 영역 49.7점, 환경 영역 58.9점, 실천 영역 51.3점이었다. 음식 콘텐츠 시청 유형에 따른 유의적 차이는 없었다. Kim et al. (2017)은 전국 조사에서 산출된 청소년 영양지수 점수와 세부 영역 점수에 표준화된 백분위 값을 적용하여 영양지수를 상(75-100 percentile), 중(25-<75 percentile), 하(0-<25 percentile) 등급으로 구분하였다. 청소년 영양지수 점수 '상' 등급은 영양섭취 상태가 양호하다고 판정하고, '중'이나 '하' 등급은 영양섭취 상태의 모니터링이 필요하다고 하였다. Kim et al. (2017)의 세부 영역별 점수 판정 기준을 적용해보았을 때, 본

연구 대상자의 청소년 영양지수 총점수와 각 영역 모두 '중' 등급으로 판정되어 영양섭취에 대한 모니터링이 필요한 것으로 확인되었다. Kim et al. (2020)의 연구에서는 청소년의 먹방, 쿡방 콘텐츠 시청 빈도가 높을수록 식습관 점수가 낮아진다고 보고하였다. 그러나, Kang et al. (2021)의 연구에서는 먹방 시청과 건강하지 않는 식습관 사이의 연관성이 나타나지 않는다고 보고하였다. 음식 콘텐츠의 시청이 식생활에 미치는 영향은 한 측면만이 강조되는 것이 아니라 긍정적, 부정적인 면이 동시에 존재한다(Strand & Gustafsson 2020; Ngqangashe & Backer 2021). 콘텐츠에 담긴 내용과 정보도 중요하지만 개인의 비판적 인식 능력의 차이에 따라

<Table 3> NQ-A score of the subjects according to food content type group

	Total (n=811)	Mukbang (n=405)	Cookbang (n=244)	Others (n=162)	F
NQ-A total score	51.6±10.8 ¹⁾	51.1±10.8	53.0±11.1	51.0±10.4	2.693
NQ-A diversity score	54.0±20.4	53.7±20.2	54.9±20.6	53.2±20.6	0.373
NQ-A balance score	48.1±18.2	47.6±17.9	49.1±18.6	47.5±18.3	0.605
NQ-A moderation score	49.7±16.0	49.8±16.0	50.7±16.3	48.0±15.6	1.386
NQ-A environment score	58.9±21.8	57.0±21.5	61.0±22.9	60.5±20.7	3.233
NQ-A practice score	51.3±17.8	50.6±17.8	53.1±17.6	50.2±18.3	1.829

¹⁾Mean±SD

<Table 4> Pearson's correlation matrix of the variables of interest

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Content type ¹⁾	1	0.050	-0.042	0.002	0.017	-0.001	0.008	-0.030	0.076*	0.008	0.081*	-0.036
Information acquisition		1	0.444***	0.336***	0.149***	0.119**	0.131***	-0.019	0.017	0.189***	-0.163***	0.086*
Emotional satisfaction			1	0.399***	-0.023	0.000	0.046	-0.080*	-0.055	0.011	-0.124***	0.033
Enjoyment				1	-0.003	0.038	0.009	-0.070*	0.004	0.021	-0.051	0.019
NQ-A total score					1	0.643***	0.708***	0.450***	0.516***	0.600***	-0.049	0.028
NQ-A diversity score						1	0.388***	0.100**	0.182***	0.319***	-0.076*	0.041
NQ-A balance score							1	0.010	0.231**	0.318***	-0.083*	0.013
NQ-A moderation score								1	0.096**	0.055	0.106**	0.037
NQ-A environment score									1	0.088*	0.073*	-0.054
NQ-A practice score										1	-0.165***	0.040
Gender											1	-0.349***
BMI												1

¹⁾For categorical variables such as content type and gender, the biserial correlation method was used.

***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

그 영향력이 다르게 나타난다(Park 2020a). 청소년의 비판적 인식 능력에 따라 콘텐츠 정보 수용 정도의 차이를 보여 그 영향력이 다르게 나타날 수 있어 음식 콘텐츠에 대한 올바른 시청 교육이 선행되어야 할 것이다.

4. 음식 콘텐츠 유형과 청소년 영양지수 관계에서 시청 동기의 매개효과

음식 콘텐츠 시청 유형, 콘텐츠 시청 동기, 청소년 영양지수 점수와 공변량의 Pearson 상관계수는 <Table 4>와 같다. 변인 간 상관관계가 0.800 이상으로 높게 나타나는 경우 다중공선성이 의심된다. 본 연구에서 상관계수는 -0.349-0.708 범위로 변별타당도가 확인되었다.

음식 콘텐츠 시청 유형이 정보획득 동기를 매개로 청소년 영양지수 점수에 미치는 영향을 확인한 모델은 Table 5와 같다. 매개모형의 주요 경로를 확인한 결과 먹방 콘텐츠군에 비해 쿡방 콘텐츠군이 정보획득 동기에 미치는 영향이 유의하였다(B=1.132, p<0.001). 정보 획득 동기가 청소년 영양지수 총점수(B=0.499, p<0.001)와 다양성 점수(B=0.753, p<0.01)에 미치는 영향은 유의하였다. 먹방 콘텐츠군에 비해 쿡방 콘텐

츠군이 환경 영역에 미치는 유의적 직접효과가 확인되었다 (B=4.067, p<0.05). 그 외 시청 콘텐츠 유형이 청소년 영양지수 점수에 미치는 직접효과는 없었다. 먹방 콘텐츠군에 비해 쿡방 콘텐츠군이 정보획득 동기를 매개로 하였을 때, 청소년 영양지수 총점수(B=0.565, 95%CI=0.201, 0.995), 다양성 영역(B=0.852, 95%CI=0.202, 1.643), 균형 영역(B=0.837, 95%CI=0.312, 1.534)과 실천 영역(B=1.115, 95%CI=0.532, 1.850)에서 유의한 간접효과를 보였다. 정보획득 동기는 음식 콘텐츠 시청 유형과 청소년 영양지수 점수 사이에 부분적 매개효과가 있었다. 즉, 먹방 콘텐츠를 주로 시청하는 대상자에 비해 쿡방 콘텐츠를 시청하는 대상자가 정보 획득 동기 매개요인이 증가하고 이로 인해 청소년 영양지수 총점, 다양성, 균형, 실천 영역의 점수가 증가함을 알 수 있다. Kim(2016)의 쿡방 프로그램의 시청 동기가 시청 후 행동에 미치는 영향을 확인한 연구에서 쿡방 콘텐츠의 시청 동기 중 정보추구, 오락추구, 심리적 요인 중에서 정보추구 동기가 '영양과 건강' 측면에 미치는 영향력이 가장 크다고 보고하였다.

음식 콘텐츠 시청 유형이 정서적 대리만족 동기를 매개로 청소년 영양지수 점수에 미치는 영향을 확인한 모델은

<Table 6>과 같다. 정서적 대리만족 동기를 매개로 하여 음식 콘텐츠 시청 유형과 청소년 영양지수 점수 사이에 간접 효과는 없었다.

음식 콘텐츠 시청 유형이 오락 추구 동기를 매개로 청소년 영양지수 점수에 미치는 영향을 확인한 모델은 <Table 7>과 같다. 먹방 콘텐츠군에 비해 쿡방 콘텐츠군이 오락 추구 동기에 미치는 영향이 유의하였다($B=0.493, p<0.01$). 먹방 콘텐츠군에 비해 쿡방 콘텐츠군이 오락 추구 동기를 매개로 하였을 때, 청소년 영양지수 절제 영역($B=-0.327, 95\%CI=-0.728, -0.014$)에 유의한 간접효과를 보였다. 먹방 콘텐츠군에 비해 쿡방 콘텐츠군이 오락추구 동기를 매개로 하였을 때 절제 영역의 점수가 낮아짐을 알 수 있다. 음식 콘텐츠는 콘텐츠 인기를 높이기 위해 과도하게 많이 먹거나, 건강하지 않은 식생활을 다루고 있었으나(Kang et al. 2020), 최근에는 자극적인 먹방 콘텐츠에 대해 시청자들이 부정적인 반응을 보이며, 건강한 식생활을 다룬 콘텐츠가 오히려 시청자들의 호감을 얻고 있다(An et al. 2020b). 쿡방 콘텐츠는 다른 콘텐츠에 비해 구체적이고 다양한 정보, 새로운 조리법이나 식문화를 다루고 있다(Jang 2021). 쿡방 시청자의 시청 만족도가 높아지면 요리를 시도하거나, 콘텐츠에 소개된 식재료에 대한 관심이 높아지고, 다양한 식재료를 먹어보려고 하는 경향이 높아진다(Kim & Koo 2017). 시청 동기가 충족되는 양질의 콘텐츠는 시청 만족도를 높이고 건강한 식생활 실천에 도움이 될 수 있을 것이다. 최근 청소년의 인터넷, 스마트폰 사용이 보편화되었으며, 이를 활용하는 목적도 ‘오락, 여가활동’을 넘어 ‘자료 및 정보획득’, ‘교육 및 학습’ 영역으로 확장되고 있다(Kang & Kim 2020). 그러므로 청소년의 미디어 사용의 무조건적 제한보다는 뉴미디어 플랫폼의 정보전달, 상호작용 기능과 같은 긍정적 측면을 강조하여 교육에 활용할 수 있는 전문적인 정보의 식생활 콘텐츠를 개발할 필요가 있다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 서울 일부 지역 청소년이 주로 시청하는 음식 콘텐츠 유형에 따른 시청 습관, 청소년 영양지수의 차이를 확인하고, 시청하는 콘텐츠의 유형과 청소년 영양지수 사이에서 시청 동기의 매개효과를 확인하고자 하였다.

전체 대상자 811명을 주로 시청하는 음식 콘텐츠 유형으로 분류한 결과 먹방 콘텐츠 405명(49.9%), 쿡방 콘텐츠 244명(30.1%), SNS 음식 사진이나 영상, ASMR 등 기타 콘텐츠 162명(20.0%)이었다. 먹방 콘텐츠군의 평균 연령이 가장 높았고($p<0.001$), 시청 콘텐츠 유형에 따라 중학생과 고등학생의 비율의 차이가 있었다($p<0.001$). 전체 대상자의 음식 콘텐츠 하루 평균 시청시간은 15.6분이었으며, 시청 경로는 유튜브가 가장 많았다. 콘텐츠 시청 동기 중 정보획득은 쿡방 콘텐츠군이 가장 높았고, 정서적 대리만족은 쿡방 콘텐

츠군이 가장 낮았으며, 오락 추구는 쿡방 콘텐츠군이 가장 높았다. 음식 콘텐츠 시청은 대부분 혼자 시청하였으며, 콘텐츠에 소개된 음식을 가끔 먹어본다고 응답한 대상자가 가장 많았다. 콘텐츠 시청 후 식사량에 큰 변화가 없는 것으로 확인되어 음식 콘텐츠 시청 유형에 따른 차이를 보이지 않았다.

청소년 영양지수 총점수, 다양성, 균형, 절제, 환경, 실천 각 세부 영역별 점수 모두 ‘중’등급으로 판정되어 식생활의 모니터링이 필요하였다. 음식 콘텐츠 시청 유형에 따른 청소년 영양지수의 유의적 차이는 없었다.

음식 콘텐츠 유형과 청소년 영양지수 간의 관계에서 시청 동기의 매개효과를 확인하였다. 먹방 콘텐츠를 주로 시청하는 대상자에 비해 쿡방 콘텐츠를 시청하는 대상자가 정보 획득 동기를 매개하였을 때 청소년 영양지수 총점수, 다양성, 균형, 실천 영역의 점수가 증가하는 매개효과를 확인하였다. 먹방 콘텐츠군에 비해 쿡방 콘텐츠군이 오락추구 동기를 매개로 하였을 때 절제 영역의 점수가 낮아지는 매개효과를 확인하였다.

본 연구는 음식 콘텐츠 시청을 전제로 하여, 음식 콘텐츠 시청 유형과 청소년 영양지수 간의 관계에서 시청 동기의 매개효과를 확인하였다. 이에 음식 콘텐츠를 시청하지 않는 대조군 집단과의 비교가 없다는 제한점이 있어, 추후 대조군 집단을 포함하는 연구설계가 필요하다. 또한, 서울 일부 지역 청소년을 대상으로 하였으며, 횡단면 연구설계로 변수들의 인과관계를 확인하기 어렵다. 추후 연구에서 더 많은 지역의 대상자를 모집하여 본 연구 모델을 일반화하도록 해야 하며, 시간 흐름에 따른 추가적 연구설계가 필요하다. 그러나 청소년의 음식 콘텐츠 유형에 따른 시청 실태와 음식 콘텐츠 시청 유형과 청소년 식습관의 관계에서 시청동기의 매개효과를 확인하였다는 점에서 의미가 있다. 시청하는 음식 콘텐츠 유형에 따라 필요한 시청동기가 충족되면 영양지수가 높아지는 것으로 확인되었다. 따라서, 청소년의 건강한 식생활을 위해 미디어 시청 제한보다는 선호하는 음식 콘텐츠 시청 유형을 파악하고 시청동기를 만족시킬 수 있는 콘텐츠를 제작하여 교육에 활용하는 것이 필요하다고 생각한다.

저자정보

김보미(덕성여자대학교 식품영양학과, 박사 대학원생, 0000-0003-2544-2035)

김경희(덕성여자대학교 식품영양학과, 교수, 0000-0002-1593-176X)

감사의 글

This work was supported by grants from Duksung Women’s University Research 2021.

<Table 5> Models¹⁾ of the effect of food content types on nutrition quotient score through information acquisition motivations

X ²⁾	M ³⁾	Y ⁴⁾	A Path (X-M)			B Path (M-Y)			C' Path (Direct Effect X-Y)			Bootstrap Results for Indirect Effect				
			B ⁵⁾	SE ⁶⁾	t	B	SE	t	B	SE	t	B	SE	LLCI ⁷⁾	ULCI ⁸⁾	
Mukbang (ref)																
Cookbang	Information acquisition motivation	NQ-A total score	1.132	0.231	4.897***	0.499	0.132	3.768***	1.295	0.881	1.469	0.565	0.201	0.201	0.201	0.995
Others			0.162	0.266	0.607				-0.039	1.001	-0.039	0.081	0.141	-0.184	0.378	
Mukbang (ref)																
Cookbang	Information acquisition motivation	NQ-A diversity score	1.132	0.231	4.897***	0.753	0.251	3.002***	1.054	1.654	0.637	0.852	0.364	0.202	0.202	1.643
Others			0.162	0.266	0.607				-0.067	1.906	-0.035	0.122	0.219	-0.306	0.589	
Mukbang (ref)																
Cookbang	Information acquisition motivation	NQ-A balance score	1.132	0.231	4.897***	0.739	0.223	3.321	1.438	1.470	0.979	0.837	0.311	0.312	0.312	1.534
Others			0.162	0.266	0.607				0.267	1.694	0.158	0.120	0.209	-0.264	0.581	
Mukbang (ref)																
Cookbang	Information acquisition motivation	NQ-A moderation score	1.132	0.231	4.897***	-0.063	0.196	-0.320	0.955	1.288	0.741	-0.071	0.238	-0.545	0.399	
Others			0.162	0.266	0.607				-2.182	1.484	-1.470	-0.010	0.067	-0.166	0.119	
Mukbang (ref)																
Cookbang	Information acquisition motivation	NQ-A environment score	1.132	0.231	4.897***	0.130	0.269	0.483	4.067	1.789	2.274*	0.147	0.329	-0.469	0.844	
Others			0.162	0.266	0.607				3.077	2.031	1.515	0.021	0.095	-0.163	0.255	
Mukbang (ref)																
Cookbang	Information acquisition motivation	NQ-A practice score	1.132	0.231	4.897***	0.985	0.215	4.585	2.334	1.427	1.635	1.115	0.337	0.532	0.532	1.850
Others			0.162	0.266	0.607				0.329	1.645	0.200	0.159	0.270	-0.393	0.715	

¹⁾Gender and BMI are adjusted for the model.

²⁾X: independent variable ³⁾M: mediator ⁴⁾Y: dependent variable ⁵⁾B: unstandardized coefficient.

⁶⁾SE: standard error. ⁷⁾LLCI: lower limit in 95% confidence interval. ⁸⁾ULCI: upper in 95% confidence interval.

***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

<Table 6> Models¹⁾ of the effect of food content types on nutrition quotient score through emotional satisfaction motivation

X ²⁾	M ³⁾	Y ⁴⁾	A Path (X-M)			B Path (M-Y)			C' Path (Direct Effect X-Y)			Bootstrap Results for Indirect Effect			
			B ⁵⁾	SE ⁶⁾	t	B	SE	t	B	SE	t	B	SE	LLCI ⁷⁾	ULCI ⁸⁾
Mukbang (ref)	Emotional satisfaction motivation	NQ-A total score	-0.926	0.274	-3.376**	-0.062	0.112	-0.551	1.802	0.882	2.042*	0.057	0.111	-0.167	0.287
Cookbang			-0.001	0.316	-0.002				0.042	1.009	0.041	0.000	0.042	-0.100	0.083
Mukbang (ref)	Emotional satisfaction motivation	NQ-A diversity score	-0.926	0.274	-3.376**	-0.036	0.212	-0.170	1.021	1.667	0.612	0.033	0.226	-0.434	0.487
Cookbang			-0.001	0.316	-0.002				-0.067	1.907	-0.035	0.000	0.082	-0.196	0.161
Mukbang (ref)	Emotional satisfaction motivation	NQ-A balance score	-0.926	0.274	-3.376**	0.220	0.189	1.168	1.643	1.480	1.110	-0.204	0.196	-0.630	0.149
Cookbang			-0.001	0.316	-0.002				0.268	1.693	0.158	0.000	0.095	-0.206	0.208
Mukbang (ref)	Emotional satisfaction motivation	NQ-A moderation score	-0.926	0.274	-3.376**	-0.292	0.165	-1.771	0.684	1.296	0.528	0.271	0.178	-0.026	0.674
Cookbang			-0.001	0.316	-0.002				-2.182	1.482	-1.472	0.000	0.115	-0.237	0.251
Mukbang (ref)	Emotional satisfaction motivation	NQ-A environment score	-0.926	0.274	-3.376**	-0.244	0.226	-1.077	3.988	1.774	2.248*	0.226	0.218	-0.184	0.704
Cookbang			-0.001	0.316	-0.002				3.097	2.030	1.526	0.000	0.108	-0.234	0.704
Mukbang (ref)	Emotional satisfaction motivation	NQ-A practice score	-0.926	0.274	-3.376**	-0.011	0.183	-0.061	2.324	1.438	1.616	0.010	0.173	-0.346	0.352
Cookbang			-0.001	0.316	-0.002				0.329	1.646	0.200	0.000	0.061	-0.141	0.122

¹⁾Gender and BMI are adjusted for the model.

²⁾X: independent variable ³⁾M: mediator ⁴⁾Y: dependent variable ⁵⁾B: unstandardized coefficient.

⁶⁾SE: standard error. ⁷⁾LLCI: lower limit in 95% confidence interval. ⁸⁾ULCI: upper in 95% confidence interval.

***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

<Table 7> Models¹⁾ of the effect of food content types on nutrition quotient score through enjoyment motivation

X ²⁾	M ³⁾	Y ⁴⁾	A Path (X-M)			B Path (M-Y)			C' Path (Direct Effect X-Y)			Bootstrap Results for Indirect Effect				
			B ⁵⁾	SE ⁶⁾	t	B	SE	t	B	SE	t	B	SE	LLCI ⁷⁾	ULCI ⁸⁾	
Mukbang (ref)																
Cookbang	0.493	NQ-A total score	0.143	0.143	3.442**	-0.100	0.216	-0.465	1.909	0.883	2.163*	-0.049	0.115	-0.293	0.175	
Others	-0.141		0.165	0.165	-0.855				0.027	1.01	0.027	0.014	0.05	-0.085	0.130	
Mukbang (ref)																
Cookbang	0.493	NQ-A diversity score	0.143	0.143	3.442**	0.365	0.407	0.897	0.874	1.667	0.524	0.180	0.228	-0.255	0.692	
Others	-0.141		0.165	0.165	-0.855				-0.016	1.907	-0.008	-0.051	0.12	-0.38	0.115	
Mukbang (ref)																
Cookbang	0.493	NQ-A balance score	0.143	0.143	3.442**	0.005	0.362	0.015	1.436	1.482	0.969	0.003	0.188	-0.365	0.395	
Others	-0.141		0.165	0.165	-0.855				0.268	1.696	0.158	-0.001	0.079	-0.169	0.171	
Mukbang (ref)																
Cookbang	0.493	NQ-A moderation score	0.143	0.143	3.442**	-0.665	0.316	-2.101	1.283	1.295	0.990	-0.327	0.184	-0.728	-0.014	
Others	-0.141		0.165	0.165	-0.855				-2.275	1.482	-1.535	0.094	0.134	-0.129	0.406	
Mukbang (ref)																
Cookbang	0.493	NQ-A environment score	0.143	0.143	3.442**	-0.003	0.434	-0.007	4.216	1.776	2.374*	-0.001	0.225	-0.457	0.454	
Others	-0.141		0.165	0.165	-0.855				3.097	2.032	1.524	0.000	0.095	-0.214	0.198	
Mukbang (ref)																
Cookbang	0.493	NQ-A practice score	0.143	0.143	3.442**	0.054	0.352	0.152	2.308	1.439	1.604	0.026	0.176	-0.342	0.385	
Others	-0.141		0.165	0.165	-0.855				0.336	1.646	0.204	-0.008	0.075	-0.199	0.127	

¹⁾Gender and BMI are adjusted for the model.

²⁾X: independent variable ³⁾M: mediator ⁴⁾Y: dependent variable ⁵⁾B: unstandardized coefficient.

⁶⁾SE: standard error. ⁷⁾LLCI: lower limit in 95% confidence interval. ⁸⁾ULCI: upper in 95% confidence interval.

***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

Conflict of Interest

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

References

- An ST, Lim YJ, Lee HN. 2020a. 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 ST, Lim YJ, Lee HN. 2020b. A study of viewers' comments on online Mukbang videos. A big-data analysis of perceptions toward eating behavior. *Korean J. Journal. Commun. Stud.*, 64(2):269-310
- Cho EH. 2020. A study on the trend and the cultural phenomenon of mukbang. *J. Korea Contents Assoc.*, 20(9):68-85
- Choi MJ, Kim KH. 2021. Use and characteristics of youtube journalism content. Korea Press Foundation, Seoul, Korea, pp 15-16
- Das JK, Salam RA, Thornburg KL, Prentice AM, Campisi S, Lassi ZS, Koletzko B, Bhutta ZA. 2017. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Ann. N.Y. Acad. Sci.*, 1393(1):21-33
- Hong H, Lee Y, Lee HR. 2020. A study on the effect of ASMR video viewing motivation on viewing satisfaction and continued viewing intention. *J. Speech Media Commun. Res.*, 19(2):97-127
- Jang HJ. 2021. The effect of YouTube content quality of the mukbang channel on viewing satisfaction: focusing on the moderating effect of the food dietary lifestyle. *Culin. Sci. Hosp. Res.*, 27(11):206-216
- Jin JX, Hwang HS. 2019. Effects of the food web casting on college student's viewing happiness and attitude towards obesity. *J. Internet Comput. Serv.*, 20:103-111
- Kang EK, Lee JH, Kim KH, Yun YH. 2020. The popularity of eating broadcast: Content analysis of "mukbang" youtube videos, media coverage, and the health impact of "mukbang" on public. *Health Inform. J.*, 26(3):2237-2248
- Kang H, Kim CY. 2020. SNS utilization of youth and use as a learning tool. *Journal of Korea Multimedia Society.*, 23(1):93-101
- Kang HJ, Yun SW, Lee HM. 2021. Dietary life and mukbang and cookbang-watching status of university students majoring in food and nutrition before and after COVID-19 outbreak. *J. Nutr. Health.*, 54(1):104-115
- Kang MJ, Cho CH. 2020. A study on use motivation, consumers' characteristics, and viewing satisfaction of need fulfillment video contents (Vlog/ASMR/Muk-bang). *Jour. of KoCon.a.*, 20(1):73-98
- Kim DM, Kim BM, Kim KH. 2022. The mediating effects of food content watching motivation on the between watching time and nutrition quotient of adolescents in Seoul, Korea. *Nutr.*, 14(19):3901
- Kim H, Lee J, Hwang J, Kwon S, Chung HR, Kwak T, Kang M, Choi Y. 2017. Development of NQ-A, nutrition quotient for Korean adolescents, to assess dietary quality and food behavior. *J. Nutr. Health.*, 50:142-157
- Kim HY, Koo B. 2017. A study on the relationship among viewing satisfaction, food involvement, and chef's social status of audience in TV cooking programs. *J. Tour. Leisure Res.*, 29(3):421-436
- Kim OS. 2016. Effects of watching 'cookbang' program on behavioral motivations. *Korean J. Food Cook. Sci.*, 32(6):773-781
- 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
- Lee YS, Jo KY, Jung HK, Ahn HS, Kim C. 2017. Nutrition through the life cycle. 4th ed. Gyomoonsa, Paju, Korea, pp 266-299
- Milosavljević D, Mandić ML, Banjari I. 2015. Nutritional knowledge and dietary habits survey in high school population. *Coll. Antropol.*, 39(1):101-107
- Moon JS, Lee SY, Nam CM, Choi JM, Choe Bk, Seo JW, Oh K, Jang MJ, Hwang SS, Yoo MH, Kim YT, Lee CG. 2008. 2007 Korean National Growth Charts: review of developmental process and an outlook. *Clin. Exp. Pediatr.*, 51(1):1-25
- Nam HY, Jung B. 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
- Ngqangashe Y, Backer CJS. 2021. The differential effects of viewing short-form online culinary videos of fruits and vegetables versus sweet snacks on adolescents' appetites. *Appetite.*, 166:105436
- Oh MH. 2019. Effects of the use of food-related content on dietary behaviors and dietary self-efficacy of high school students in Seoul and Gyeonggi areas. Master's degree thesis, Sookmyung Women's University, Korea, pp 6
- Park SK. 2020a. How the attractiveness and credibility of mukbang youtubers affect consumer attitude toward products. *J. OOH Advert. Res.*, 17(4):77-97
- Park SY. 2020b. A study on factors affecting use motivation and preference in TV food program viewing. *J. Korea Contents Assoc.*, 20(7):534-546
- 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
- Salam RA, Bhutta ZA. 2015. 2.7 Adolescent nutrition. *World Rev. Nutr. Diet.*, 113: 122-126
- Song HG. 2021. The influence of content attributes of mukbang

- and provider on satisfaction and behavioral intention. *Culin. Sci. Hosp. Res.*, 27(1):29-41
- Strand M, Gustafsson SA. 2020. Mukbang and disordered eating: A netnographic analysis of online eating broadcasts. *Cult. Med. Psychiatry*, 44(4):586-609
- Yang SF, Kim YB, Han HK. 2019. A comparative study on the cognition of negative effect of consumption of mukbang shows on the daily lives of 20s youths in Korea and China. *J. North-east Asian Cult.*, 1(61):117-139
- You SO, Shin GH, Kim SJ. 2021. Does mukbang watching really affect obesity? focusing on the factors related to health and mukbang watching. *Korean. J. Journal. Commun. Stud.*, 65(2):205-240
- Yun SW, Kang HJ, Lee HM. 2020. Mukbang and cookbang-watching status and dietary life of university students who are not food and nutrition majors. *Nutr. Res. Pract.*, 14(3):276-285
- Ministry of science and ICT & National information society agency. 2021. 2020 Inteonesiyongsiltaejosa (Report No. NIA VIII-RSE-C-20064). Available from: <https://www.nia.or.kr>, [accessed 2022.12.09.]
-
- Received January 17, 2023; revised February 22, 2023; accepted February 23, 2023