

청소년의 먹방/쿡방 시청 수준과 식품선택요인이 식생활 만족도에 미치는 영향: 건강관심도의 매개효과를 중심으로

강성일* · 현병환**

Ⅰ 알기 쉬운 개요

현대 청소년들은 유튜브, 틱톡 등에서 음식을 먹거나 요리하는 콘텐츠인 '먹방'과 '쿡방'을 자주 시청한다. 기존 연구들은 이러한 콘텐츠가 과식을 유도하거나 불균형한 식단을 조장하여 청소년의 식습관에 부정적 영향을 미친다고 지속적으로 우려해왔다. 하지만 본 연구는 먹방/쿡방 시청이 오히려 청소년의 건강에 대한 관심을 높이고, 이를 통해 식생활 만족도를 향상시킬 수 있다는 새로운 관점을 제시한다. 전국 중·고등학생 587명을 대상으로 한 설문조사를 분석한 결과, 먹방/쿡방을 자주 시청하는 청소년일수록 건강에 대한 관심이 유의미하게 높았고, 이러한 건강관심도가 높을수록 자신의 식생활에 더 만족하는 것으로 나타났다. 특히 주목할 점은 식품을 선택할 때 건강과 안전성을 중시하거나 다양한 맛을 추구하는 청소년들이 건강에 더 관심을 가지게 되고, 결과적으로 식생활 만족도도 높아졌다는 것이다. 이는 양질의 콘텐츠를 통해 청소년들이 식재료의 영양가치나 조리법에 대해 자연스럽게 학습하게 되기 때문인 것으로 분석된다. 이러한 결과는 단순히 먹방/쿡방을 부정적으로만 바라볼 것이 아니라, 건강한 콘텐츠를 통해 청소년들의 올바른 식생활 형성에 도움을 줄 수 있음을 시사한다. 따라서 학교 영양교육에서 양질의 먹방/쿡방 콘텐츠를 활용하고, 급식에서도 건강과 맛의 균형을 고려한 메뉴 개발이 필요함을 제안하였다.

* 대전대학교 융합컨설팅학과 박사과정

** 대전대학교 융합컨설팅학과 교수, 교신저자,
hyunvv@gmail.com

투 고 일 / 2025. 1. 7.
심 사 일 / 2025. 5. 13.
심사완료일 / 2025. 5. 27.

Ⅰ 초록

본 연구의 목적은 청소년의 먹방/쿡방 시청이 건강관심도와 식품선택요인을 매개로 식생활 만족도에 미치는 영향을 실증적으로 검증하는 것이다. 디지털 미디어 환경에서 성장한 현대 청소년들에게 먹방/쿡방은 단순한 오락을 넘어 식문화 학습의 주요 채널로 자리잡았으며, 이에 대한 체계적인 분석이 필요한 시점이다. 이를 위해 한국농촌경제연구원에서 실시한 2023년 식품소비행태조사의 청소년 대상 자료(n=587)를 활용하였다. 연구대상은 13세부터 18세까지의 중·고등학생이며, 성별 분포는 남성 51.28%, 여성 48.72%로 균형있게 구성되었다. 식품선택요인은 탐색적 요인분석을 통해 건강/안전성 요인, 실용성 요인, 미식/다양성 요인으로 분류하였으며, Baron과 Kenny의 3단계 매개회귀분석과 부트스트래핑 방법을 통해 매개효과를 검증하였다. 분석 결과, 먹방/쿡방 시청은 건강관심도에 정(+)의 영향을 미쳤으며($\beta=0.124$, $p<0.05$), 식품선택요인 중 건강/안전성 요인($\beta=0.237$, $p<0.001$)과 미식/다양성 요인($\beta=0.065$, $p<0.05$)이 건강관심도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 건강관심도는 식생활 만족도에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤으며($\beta=0.201$, $p<0.001$), 건강/안전성 요인과 미식/다양성 요인이 식생활 만족도에 미치는 영향을 유의하게 매개하였다. 반면, 실용성 요인은 건강관심도에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 이는 청소년의 제한된 경제력이 반영된 결과로 해석된다. 매개효과 검증 결과, 건강관심도는 먹방/쿡방 시청과 식생활 만족도 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구는 기존 연구들이 제시한 먹방/쿡방의 부정적 영향과는 달리, 적절한 활용 시 청소년의 건강관심도에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 실증적으로 입증했다는 점에서 의의가 있다. 특히 건강관심도가 핵심 매개변수로 작용한다는 발견은 청소년 식생활 개선 정책의 새로운 방향성을 제시한다. 또한 식생활 교육, 식품 마케팅 전략 수립, 건전한 미디어 콘텐츠 개발에 유용한 시사점을 제공한다. 향후 연구에서는 콘텐츠 유형에 따른 차별적 효과와 건강관심도의 다차원적 측면을 고려한 분석이 필요하다.

주제어: 먹방, 쿡방, 식품선택요인, 건강관심도, 식생활 만족도, 청소년

I. 서 론

2000년대 초반 뉴미디어 플랫폼을 통해 등장한 ‘먹방(먹는 방송)’과 ‘쿡방(요리 방송)’은 하나의 안정적인 문화 콘텐츠로 자리매김하였다(조은하, 2020). 특히 2020년 COVID-19 팬데믹 이후 비대면 문화의 확산으로 이러한 콘텐츠의 영향력은 더욱 증대되었다(김민희, 정유경, 2022a). 팬데믹 이전 조사에서 김수경 외(2020)는 청소년의 먹방/쿡방 시청 빈도가 높을수록 불건강한 식습관이 형성되는 것으로 보고하였으며, 팬데믹 이후 연구인 정승원 외(2024)의 연구에서는 먹방 및 쿡방 시청 빈도가 비만에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 팬데믹 전후의 상황적 변화에도 불구하고 먹방/쿡방 시청이 청소년의 식습관과 건강에 중요한 영향을 미치고 있음을 시사한다.

청소년기는 신체적, 정신적 성장이 급격히 이루어지는 시기로, 디지털 네이티브 세대인 현대 청소년들은 미디어를 통해 획득한 정보를 바탕으로 자신들의 식품 선택과 식생활을 형성해나가는 경향이 강하다(김인경, 2023; 홍승희, 2024). 홍승희(2024)의 연구에서는 먹방 및 쿡방 시청 빈도가 높을수록 아침식사 빈도와 과일, 우유 섭취가 감소하고, 패스트푸드, 고카페인 음료, 단맛 나는 음료, 야식 섭취가 증가한다는 점을 밝혔다. 이는 미디어 콘텐츠가 청소년 식생활의 실질적 변화를 이끌어내는 강력한 영향력을 가지고 있음을 보여주는 증거이다.

선행연구들은 주로 먹방/쿡방 시청이 시청자의 식행동에 미치는 직접적인 영향에 초점을 맞추어왔다. 그러나 개인의 식생활 만족도는 건강관심도와 같은 심리적 요인과 식품선택요인과 같은 행동적 요인들이 복합적으로 작용하여 형성된다(임진영, 정유경, 2024; 나종연 외, 2024). 김혜송 외(2024)에 따르면, 건강관심도는 개인이 자신의 건강을 위해 이로운 행동을 하고자 하는 의지와 관심 정도로 정의할 수 있으며, 건강 관련 정보 수집과 실천 행동에 영향을 미치는 중요한 요인이다. 임진영과 정유경(2024)의 연구에서는 청소년 중 배달 이용 그룹이 배달 비이용 그룹보다 식품안전성과 건강관심도의 평균이 더 높게 나타났지만, 식생활 만족도는 오히려 더 낮은 것으로 확인되었다. 이는 건강관심도와 식생활 만족도 간의 관계가 단순하지 않음을 시사한다.

식품선택요인 역시 식생활 만족도의 중요한 결정요인으로 작용한다. 식품선택요인은 소비자가 식품을 선택할 때 고려하는 제품이나 서비스의 특성을 의미한다(박성진, 황재현, 2021). 박성진과 황재현(2021)은 식품 선택 시 품질, 브랜드, 맛, 가격 등 다양한 요인들이 작용함을 보여주었으며, 김혜송 외(2024)의 연구에 따르면 체중조절에 높은 관심을 보인 집단은 가장 적극적으로 건강행동을 실천했으나, 체중조절 관심도에 따른 식생활 만족도는 일관된 경향성 없이 혼재되어, 고관심과 저관심 집단이 중간 관심 집단을 상회하는 결과를 보였다.

이상의 선행연구들은 먹방/쿡방 시청이 청소년의 식행동에 영향을 미치고, 건강관심도와 식품선택요인이 식생활 만족도와 관련이 있음을 보여주지만, 이들 변수 간의 구조적 관계에 대한 통합적 연구는 부족한 실정이다. 특히 먹방/쿡방 시청이 건강관심도를 매개로 식생활 만족도에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구는 찾아보기 어렵다.

따라서 본 연구는 청소년의 먹방/쿡방 시청이 건강관심도와 식품선택요인을 매개로 식생활 만족도에 미치는 영향을 실증적으로 검증하고자 한다. 이를 통해 청소년의 미디어 시청 행태와 식생활 만족도 간의 구조적 관계를 규명하고, 청소년 식생활 교육 및 관련 정책 수립에 기초 자료를 제공하는 데 목적이 있다.

II. 이론적 배경

1. 먹방/쿡방

먹방은 ‘먹는 방송’의 줄임말로, 2009년 아프리카TV에서 시작되어 크리에이터가 음식을 먹는 모습을 보여주는 영상 콘텐츠를 의미한다. 국외에서도 한국어 발음 그대로 ‘Mukbang’으로 사용될 만큼 글로벌한 문화 현상이 되었다(김민희, 정유경, 2022a). 쿡방은 ‘요리하는 방송’의 줄임말로, 요리법 및 식재료를 소개하면서 출연자가 직접 요리하는 프로그램을 말한다(홍승희, 2024).

먹방과 쿡방은 단순한 방송 콘텐츠를 넘어 현대 사회의 식문화를 반영하는 중요한 현상으로 자리잡았다. 서선희(2022)는 먹방이 누군가 음식을 먹는 모습을 보거나 기존의 음식을 맛있게 또는 다양한 음식과 매치하여 시식하는 과정을 보여주는 콘텐츠라고 정의하였다. 로요와 김종무(2024)의 연구에서는 먹방이 음식을 먹는 과정을 촬영하거나 실시간으로 시청자에게 제공하는 방송 콘텐츠로서, ASMR¹⁾과 자막 등 다양한 요소들이 결합되어 발전하고 있음을 보여주었다.

2. 식품선택요인

식품선택은 다양한 요인들의 영향을 받는 복합적인 의사결정 과정이다. 선행연구들은 청소년의 식품선택에 영향을 미치는 여러 요인들을 분석하였다.

김현주와 김유경(2020)의 연구에 따르면, 청소년들은 식품을 구매할 때 경제성(3.81 ± 0.64),

1) Autonomous Sensory Meridian Response의 약자로, 특정 소리나 시각적 자극에 의해 유발되는 심리적 안정감과 두피, 목 뒷부분 등에서 느껴지는 유쾌한 이완감을 의미한다.

맛(3.70 ± 0.72), 안전성(3.52 ± 0.78), 건강(2.93 ± 0.92)의 순서로 중요하게 고려하는 것으로 나타났다. 성별에 따라 여학생이 남학생보다 경제성을 더 중시하며, 학년에 따라 기호와 안전성을 고려하는 정도에 차이가 있었다. 식품구매태도에 영향을 미치는 환경 요인으로는 부모의 영향(3.44 ± 0.62)이 가장 크게 나타났으며, 친구의 영향(2.43 ± 0.60)은 상대적으로 적었다.

안주아, 김봉철과 최양호(2013)의 연구에서는 청소년의 패스트푸드 선택에 있어 사회적, 신체적, 재무적, 시간적, 성능적, 심리적 위험 요인이 도출되었다.

종합하면, 청소년의 식품선택에는 경제성, 맛, 안전성, 건강과 같은 직접적 요인과 함께 부모, 또래집단, 광고와 같은 환경적 요인, 지각된 위험 요인, 그리고 가정의 사회경제적 상황이 복합적으로 작용한다. 이러한 다차원적 요인들은 청소년기의 식품선택 행동 형성에 중요한 역할을 한다.

3. 건강관심도

건강관심도는 개인이 자신의 건강을 위해 이로운 행동을 하고자 하는 의지와 관심 정도로 정의할 수 있다(권주빈, 정유경, 2023). 이는 개인이 건강한 삶을 영위하기 위해 건강에 관련된 정보를 수집하고 건강을 관리하려는 적극적인 태도와 행동을 포함한다. 김인경(2023)의 연구에서는 건강관심도를 개인이 주관적으로 인식하는 건강에 대한 관심 수준으로 정의하였다.

건강관심도는 건강 행동 실천과 밀접한 관련이 있으며, 건강한 식생활 및 생활습관을 형성하는 데 중요한 역할을 한다. 김혜송 외(2024)의 연구에 따르면, 건강관심도가 높을수록 건강 행동 실천이 더 좋고, 식생활 관리 수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 건강관심도가 단순한 관심 차원을 넘어 실제 행동으로 이어지는 중요한 매개변수임을 시사한다.

선행연구들은 건강관심도가 여러 건강 관련 행동 및 태도와 긍정적 상관관계가 있음을 보고했다. 신형철과 고수정(2024)의 연구에서는 건강관심도가 친환경 구매의도에 정(+)의 영향을 미쳤고, 김은비와 남궁영(2025)의 연구에서도 식물성 대체식품 구매의도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이시은 외(2023)는 건강관심도가 SNS 신체인식, 식행동과 정(+)의 상관관계가 있음을 밝혔으며, 정윤희와 안영직(2023)은 건강관심도에 따라 인삼 및 홍삼차 소비행태와 선택속성에 유의한 차이가 있음을 보고했다. 권주빈과 정유경(2023)의 연구에서는 건강관심도가 높은 소비자들이 HMR 제품 구매 시 안전성과 건강 측면을 더 중요시하는 것으로 나타났다.

4. 식생활 만족도

식생활 만족도는 개인이 자신의 식습관, 식품 선택, 식사 환경 등 전반적인 식생활에 대해 느끼는 주관적인 만족 정도를 의미한다. 식생활 만족도는 청소년의 신체적, 정신적 건강과 밀접한 관련이 있는 중요한 지표이다. 전상민(2017)의 연구에 따르면 식생활 만족도는 단순히 음식 자체에 대한 만족을 넘어 전반적인 식생활과 관련된 경험에 대한 심리적 만족감을 포함한다. 임진영과 정유경(2024)은 코로나19 기간 동안 청소년의 식생활 만족도를 식품안전성, 건강관심도와 함께 분석하였으며, 배달 이용 여부에 따라 식생활 만족도에 차이가 있음을 밝혔다. 특히 배달을 이용하지 않는 그룹이 더 높은 식생활 만족도를 보였다.

김수아 등(2024)의 연구에서는 MSG 사용에 대한 인식과 식생활 만족도 간의 관계에서 식품안전에 대한 심리적 인식이 중요한 매개 역할을 한다고 보고했다. 성인과 청소년 집단 간에 차이가 있어, 성인은 식품안전 인식이 완전매개 효과를 보인 반면, 청소년은 부분매개 효과를 보였다. 본 연구는 청소년을 대상으로 하였기 때문에, 동일 변수가 성인과는 다르게 작용할 수 있다. 예를 들어 김수아 외(2024)는 MSG 사용 인식과 식생활 만족도 간의 관계에서 성인은 식품안전 인식이 완전매개 효과를 보인 반면, 청소년은 부분매개 효과를 보였음을 보고하였다. 이는 청소년들이 맛, 유행 등 즉각적이고 쾌락적인 요인에 더 큰 영향을 받을 수 있음을 시사한다. 따라서 성인과 비교 연구를 통해 연령별 식생활 만족도 형성 메커니즘의 이질성을 심층적으로 고찰할 필요가 있다.

김복란(2019)의 연구에서는 식생활 교육에 대한 흥미가 높을수록 실생활에서의 활용도가 높아지는 것으로 나타났다. 이지은(2006)의 연구에서는 청소년의 체형인식과 체형만족도가 식이장애와 연관성이 있음을 보고했으며, 이는 신체상과 관련된 만족감이 전반적인 식생활 만족도와 건강에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

종합하면, 식생활 만족도는 음식 자체의 만족도뿐만 아니라 식생활 환경, 식품 안전성, 건강 인식, 체형만족도 등 다양한 요소와 연관된 다차원적인 개념이며, 청소년의 경우 성인과는 다른 요인들이 식생활 만족도에 영향을 미칠 수 있음을 고려할 필요가 있다.

III. 가설 설정

1. 먹방/쿡방 시청과 건강관심도의 관계

미디어는 현대 사회에서 건강 관련 정보의 주요 전달 매체로 자리 잡고 있으며, 청소년들의 건강 인식 형성에 중요한 영향을 미친다. 전경란(2016)의 연구에 따르면, 미디어 컨버전스 시대에 건강한 미디어 이용과 비판적인 정보 수용이 더욱 요구되고 있으며, 이는 청소년의 삶 전반의 웰니스를 향상시킬 수 있는 방안과 밀접하게 관련되어 있다.

조형숙과 유은영(2011)의 연구에서는 멀티미디어를 활용한 유아건강교육 프로그램이 유아의 건강소양에 미치는 영향을 분석했다. 연구 결과, 멀티미디어를 활용한 건강교육 프로그램을 적용한 실험집단의 건강인식과 건강증진 행위 점수가 비교집단보다 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 이는 적절한 미디어 활용이 건강 인식 형성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

먹방 및 쿡방 콘텐츠 시청이 청소년들의 건강관심도에 미치는 영향은 복합적인 양상을 보인다. 홍승희(2024)의 연구에 따르면, 먹방 및 쿡방 시청 빈도가 높을수록 불건강한 식습관이 증가하는 것으로 나타났다.

한편, 김민희와 정유경(2022a, 2022b)은 먹방이 현대 식문화를 반영하는 중요한 현상이며, Z세대 청소년들이 미디어 정보를 비판적으로 수용하고 건강관리에 활용하는 능력이 뛰어남을 보여주었다. 로요와 김종무(2024)의 연구는 먹방이 다양한 감각적 요소의 결합을 통해 시청자들의 몰입도와 식품에 대한 관심을 증대시킬 수 있음을 시사했다.

최근 추세를 보면, 먹방과 쿡방 콘텐츠가 단순한 음식 소비나 오락적 측면을 넘어 건강한 식습관, 영양 정보, 식재료에 대한 지식 등을 함께 다루는 경향이 있다(서선희, 2022). 이는 미디어 콘텐츠가 청소년의 건강관심도에 긍정적인 영향을 미칠 가능성을 시사한다.

이러한 선행연구들을 종합하면, 먹방/쿡방 시청은 청소년의 건강관심도에 양면적 영향을 미칠 수 있다. 그러나 최근의 연구들은 Z세대 청소년들의 미디어 리터러시 능력이 향상되면서, 미디어 콘텐츠를 통해 건강 관련 정보를 선별적으로 수용하고 활용할 가능성이 커지고 있음을 보여준다(김민희, 정유경, 2022b). 따라서 본 연구에서는 먹방/쿡방 시청이 청소년의 건강관심도에 영향을 미칠 것이라는 가설을 설정하였다.

H1: 먹방/쿡방 시청은 건강관심도에 영향을 미칠 것이다.

2. 식품선택요인과 건강관심도의 관계

식품선택요인과 건강관심도의 관계는 다양한 선행연구에서 중요하게 다루어졌다. 식품선택 요인은 소비자가 식품을 선택할 때 고려하는 요소들을 의미하며, 이러한 요인들과 건강관심도 간의 상호작용을 이해하는 것은 식생활 만족도 향상의 중요한 기반이 된다.

Bénard et al.(2024)의 연구에 따르면, 미래 결과를 고려하는 성향이 높은 사람들은 건강, 환경 친화성 등의 요인을 식품 선택 시 더 중요하게 여기며, 이는 건강한 식품군 섭취 증가와 연관되어 있다. 건강관심도가 높은 사람들이 단기적 만족보다 장기적 건강 이점을 고려하는 경향을 보여준다.

Stewart-Knox et al.(2024)은 모든 식품 선택 동기가 영양 자기효능감 및 내적 건강통제 소재와 긍정적인 관계가 있음을 발견했다. 이는 자신의 건강을 스스로 관리할 수 있다고 믿는 사람들이 음식을 선택할 때 건강 관련 요소들을 더 중요하게 고려한다는 것을 의미한다.

최은경, 조미숙과 오지은(2019)의 연구에서는 식생활 라이프스타일에 따라 당류저감 음료에 대한 소비자 인식 및 태도를 분석하였는데, 특히 ‘식생활고관여 집단’이 당류저감 음료의 당함량과 라벨에 대한 인지도가 가장 높았으며, 이러한 식품 선택 행동이 건강관심도와 상호 작용하는 것으로 나타났다. 이는 특정 식품 선택 행동이 건강에 대한 관심을 증가시키는 방향으로 작용할 수 있음을 시사한다.

이수진, 김효정과 김미라(2014)는 고등학생의 카페인 함유식품 섭취 행동에 관한 연구에서, 건강에 대한 관심도가 카페인 섭취량에 유의한 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이는 특정 식품의 선택과 건강관심도 간의 밀접한 관련성을 보여주며, 이러한 관계가 상호 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

서환석과 황재현(2019)의 연구에서는 벤조피렌²⁾ 저감화 모델의 가치측정에 있어 ‘벤조피렌 저감화 가치의 중요도’, ‘벤조피렌에 대한 인지도’, ‘건강에 대한 관심도’가 소비자의 지불의사에 영향을 미치는 주요 요인으로 확인되었다. 이는 식품 안전에 대한 관심이 건강관심도와 밀접한 관련이 있으며, 안전한 식품 선택 행동을 통해 건강관심도가 형성되거나 강화될 수 있음을 보여준다.

이러한 선행연구들을 종합하면, 식품선택요인과 건강관심도는 밀접한 관련이 있으며, 건강관심도가 높을수록 식품 선택 시 건강, 자연 성분, 영양 등의 요인을 더 중요시하는 경향이 있다. 본 연구에서는 식품선택요인의 세 가지 하위요인(건강/안전성 중시 요인, 실용성 요인,

2) 벤조피렌(Benzopyrene): 화석연료 등의 불완전연소과정에서 생성되는 다환방향족탄화수소의 한 종류로 인체에 축적될 경우 각종 암을 유발하고 돌연변이를 일으키는 환경호르몬

미식/다양성 추구 요인)이 각각 건강관심도에 영향을 미칠 것이라는 가설을 설정하였다.

H2: 식품선택요인은 건강관심도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-1: 건강/안전성 중시 요인은 건강관심도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-2: 실용성 요인은 건강관심도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-3: 미식/다양성 추구 요인은 건강관심도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

3. 건강관심도와 식생활 만족도의 관계

건강관심도와 식생활 만족도의 관계는 최근 식품소비행태 연구에서 중요한 주제로 다루어지고 있다. 식생활 만족도는 '개인이 자신의 전반적인 식생활에 대해 느끼는 주관적 만족감'으로 정의할 수 있으며(나종연 외, 2024), 이는 식품 선택, 식사 환경, 식습관 등 다양한 요소에 의해 영향을 받는다.

임진영과 정유경(2024)의 연구에서는 코로나19 기간 동안 청소년의 배달 이용 그룹이 비이용 그룹보다 건강관심도가 더 높게 나타났으나, 식생활 만족도는 오히려 배달 비이용 그룹이 더 높게 나타났다. 이는 건강관심도와 식생활 만족도의 관계가 단순하지 않음을 보여준다.

전상민(2024)의 고령 소비자 연구에서는 건강지향형과 식생활 고관심형 소비자들이 무관심형보다 높은 식생활 만족도를 보였으나, 맛지향형 소비자들이 가장 높은 만족도를 보여 건강관심도 외에도 다른 요인들의 중요성을 확인하였다.

김혜송, 최선아와 노정옥(2024)의 연구에 따르면 체중조절에 높은 관심을 보인 집단은 가장 적극적으로 건강행동을 실천했으며, 이는 식생활 만족도에 긍정적인 영향을 미쳤다. 양향숙(2023)의 연구에서는 건강관심도가 높은 소비자들이 식품표시에 대한 관심과 신뢰도도 높았으며, 이로 인해 식생활 만족도가 증가하는 경향을 보였다.

이승인(2020)은 건강·식도락 추구형 소비자들의 가족 식생활 만족도가 높게 나타남을 확인하였다. 이는 건강에 대한 관심이 식생활의 질을 높이고, 결과적으로 만족도를 증가시킬 수 있음을 시사한다.

이러한 선행연구들을 종합하면, 건강관심도는 소비자의 식품 선택과 식생활 실천에 영향을 미치며, 이는 궁극적으로 식생활 만족도에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 높다. 이에 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

H3: 건강관심도는 식생활 만족도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

4. 변수 간 관계와 매개효과

앞서 살펴본 선행연구들을 종합하면, 먹방/쿡방 시청은 청소년의 건강관심도에 영향을 미치고, 건강관심도는 다시 식생활 만족도에 영향을 미치는 구조적 관계가 있을 것으로 예상할 수 있다. 이는 건강관심도가 먹방/쿡방 시청과 식생활 만족도 간의 관계를 매개할 가능성을 시사한다.

임진영과 정유경(2024)의 연구에서는 식품안전성 관심도와 건강관심도가 높을수록 식생활 만족도가 증가하는 것으로 나타났다. 또한 홍승희(2024)의 연구에서는 먹방 및 쿡방 시청 빈도가 높을수록 불건강한 식습관이 형성될 수 있음을 보여주었으나, 김민희와 정유경(2022b)의 연구는 Z세대 청소년들이 미디어 정보를 비판적으로 수용하고 건강관리에 활용하는 능력이 뛰어나고 있음을 보여주었다.

이러한 복합적인 관계는 먹방/쿡방 시청이 건강관심도를 매개로 식생활 만족도에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 또한, 식품선택요인과 식생활 만족도의 관계에서도 건강관심도가 매개 역할을 할 가능성이 있다.

이에 본 연구에서는 다음과 같은 매개효과 가설을 설정하였다.

H4: 건강관심도는 먹방/쿡방 시청 수준과 식생활 만족도 간의 관계를 매개할 것이다.

H5: 건강관심도는 식품선택요인과 식생활 만족도 간의 관계를 매개할 것이다.

H5-1: 건강/안전성 중시 요인은 건강관심도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H5-2: 실용성 요인은 건강관심도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H5-3: 미식/다양성 추구 요인은 건강관심도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

IV. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 한국농촌경제연구원이 실시한 2023년 식품소비행태조사의 청소년 대상 설문조사 자료를 활용하였다. 식품소비행태조사는 국내 소비자의 식품구매행태, 소비행태, 식생활 만족도 등을 파악하기 위해 매년 실시되는 대규모 조사로, 가구 및 가구원(성인, 청소년)을 대상으로 식품 소비 전반에 관한 다양한 정보를 수집한다(한국농촌경제연구원, 2023).

본 연구에서 2차 자료를 활용한 이유는 다음과 같다. 첫째, 식품소비행태조사는 전국 규모의 대표성 있는 표본을 통해 수집된 자료로, 연구 결과의 일반화 가능성이 높다. 둘째, 청소년의 먹방/쿡방 시청, 건강관심도, 식품선택요인, 식생활 만족도 등 본 연구의 주요 변수들을 포괄적으로 측정하고 있어 연구 목적에 부합한다. 셋째, 코로나19 이후의 청소년 식생활 변화를 반영한 최신 자료로, 현 시점의 청소년 식생활 특성을 파악하는 데 적합하다.

분석대상은 2005년부터 2010년 사이에 출생한 청소년이며, 총 587명의 유효 응답을 수집하였다. 응답자의 성별 분포는 남성 301명(51.28%), 여성 286명(48.72%)으로 구성되었다. 연령별로는 13세 56명(9.54%), 14세 94명(16.01%), 15세 130명(22.15%), 16세 130명(22.15%), 17세 102명(17.38%), 18세 75명(12.78%)이며, 중학생 280명(47.70%), 고등학생 307명(52.30%)으로 분포되어 있다.

연구 대상자의 인구통계학적 특성 및 주요 생활습관을 살펴보면 다음과 같다(표 1).

표 1

연구 대상자의 일반적 특성(N=587)

구분	항목	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	301	51.28
	여성	286	48.72
연령	13세	56	9.54
	14세	94	16.01
	15세	130	22.15
	16세	130	22.15
	17세	102	17.38
	18세	75	12.78
연령대	중학생	280	47.70
	고등학생	307	52.30

또한, 주요 변수들의 기술통계는 다음과 같다(표 2).

표 2

주요 변수의 기술통계량(N=587)

변수	평균	표준편차	최소값	최대값
식생활 만족도	3.60	0.53	2	5
건강관심도	3.32	0.67	1	5
먹방/쿡방 시청	2.08	0.53	1	3

2. 측정도구

1) 종속변수

식생활 만족도는 ‘현재의 식생활 만족도’를 5점 리커트 척도(1=‘매우 불만족 한다’, 5=‘매우 만족한다’)로 측정하였다. 본 연구에서 식생활 만족도는 ‘청소년이 자신의 식품 선택, 식사 환경, 식습관 등을 포함한 전반적인 식생활에 대해 느끼는 주관적 만족감’으로 조작적으로 정의하였다. 이는 단순히 음식 자체에 대한 만족뿐 아니라 식생활 전반에 걸친 경험에 대한 심리적 만족감을 포괄하는 개념이다(전상민, 2017). 전체 응답자의 식생활 만족도 평균은 3.60(SD=0.53)으로 나타났다.

2) 독립변수

먹방/쿡방 시청 수준은 ‘음식과 요리에 관한 TV프로그램이나 미디어 매체 시청 여부’를 3점 척도(1=‘전혀 시청하지 않는다’, 2=‘가끔 시청한다’, 3=‘자주 시청한다’)로 측정하였다 (M=2.08, SD=0.53).

본 변수는 순서형 척도이나, 다음과 같은 이유로 연속변수로 간주하여 분석에 활용하였다. 첫째, 시청 빈도는 본질적으로 연속적 개념으로, ‘전혀 시청하지 않음’에서 ‘자주 시청함’으로의 순서적 증가를 나타낸다. 둘째, 표 3에서 볼 수 있듯이 응답자의 89.6%가 ‘가끔’ 또는 ‘자주’ 시청한다고 응답하여, 시청 수준의 연속적 변화를 반영하는 것이 적절하다고 판단했다. 다만, 2차 데이터 활용의 한계로 인해 순서형 척도를 연속변수로 취급하는 것에 대한 측정학적 한계가 있음을 인정한다.

표 3
먹방/쿡방 시청 빈도 분포(N=587)

시청 정도	빈도(명)	비율(%)
전혀 시청하지 않는다(1)	61	10.4
가끔 시청한다(2)	418	71.2
자주 시청한다(3)	108	18.4

또 다른 독립변수인 식품선택요인은 식품선택에 영향을 미치는 15개 문항의 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다) 설문을 활용하였다. 설문 항목은 (1) 식사는

밥보다 빵이나 과일 등으로 간단하게 먹는 편, (2) 가정간편식(HMR) 이용 빈도, (3) 소포장 · 전처리 농산물 구매 경향, (4) 다양한 맛을 위해 식단 변화 추구, (5) 가격보다 맛 중시, (6) 새로운 음식 시도 선호, (7) 칼로리 · 영양성분 고려, (8) 건강에 나쁜 것은 가급적 회피, (9) 규칙적 식사 여부, (10) 여러 회사 제품 가격 비교 구매, (11) 가격 대비 품질 수준 체크, (12) 구매 목록 사전 작성, (13) 맛보다 안전성 우선 고려, (14) 위해가능성 있는 식품 섭취 회피, (15) 안전인증(HACCP 등) 식품 구매 등 소비자의 식생활 전반을 포괄하였다. 이러한 항목에서 요인분석을 통해 독립변수인 식품선택요인(건강/안전성, 실용성, 미식/다양성)을 추출하였으며, 세부적인 내용은 5.1절을 참조하기 바란다.

건강/안전성 중시 요인은 식품 선택 시 안전성, 영양, 건강을 우선시하는 성향으로, 안전인증 식품 구매와 건강에 해로운 식품 회피 등의 행동을 포함한다. 실용성 요인은 경제성과 효율성을 고려하는 성향으로, 구매 목록 작성과 가격 비교 등 계획적 소비 행동을 의미한다. 미식/다양성 추구 요인은 새로운 맛과 식문화 경험을 중시하는 성향으로, ‘새로운 음식 시도 선호’, ‘맛 중시’, ‘식단 변화 추구’ 등의 문항으로 구성되었다. 이는 단순한 미각적 쾌감만을 의미하는 것이 아니라, 다양한 음식 문화에 대한 개방성과 식경험을 확장하려는 태도를 포함하는 것으로 해석된다. 이러한 정의는 Stewart-Knox et al.(2024) 및 전상민(2024)의 연구에서 제시된 ‘미각-다양성 기반 식품선택 동기’와 유사하다.

3) 매개변수

건강관심도는 본 연구에서 ‘개인이 자신의 건강에 대해 보유한 관심의 수준’으로 조작적으로 정의하였다. 이는 권주빈과 정유경(2023)이 제시한 건강관심도의 개념을 본 연구의 맥락에 맞게 적용한 것으로, 개인이 건강한 삶을 영위하기 위해 건강에 관련된 정보를 수집하고 건강을 관리하려는 적극적인 태도와 행동의 정도를 의미한다. 한국농촌경제연구원(2023)의 식품소비행태조사에서는 이를 “귀하께서는 건강에 대한 관심이 많으신가요?”라는 단일 문항으로 측정하였으며, 본 연구에서는 이 문항을 5점 리커트 척도(1=‘전혀 그렇지 않다’, 5=‘매우 그렇다’)로 측정한 값을 사용하였다($M=3.32$, $SD=0.67$).

김혜송 외(2024)의 연구에서 건강관심도가 높을수록 건강행동 실천이 더 좋고 식생활 관리 수준이 높은 것으로 나타난 결과를 고려할 때, 본 연구에서의 건강관심도 측정은 청소년들의 건강에 대한 주관적 인식뿐만 아니라 실제 건강 행동과의 연관성을 간접적으로 반영하는 중요한 지표로 볼 수 있다. 비록 단일 문항으로 측정되었다는 한계가 있으나, 대규모 표본($N=587$)을 통해 수집된 자료로서 청소년의 건강관심도에 대한 전반적인 경향을 파악하는 데 유용한 정보를 제공한다.

3. 분석방법

수집된 자료는 STATA 15.1을 사용하여 분석하였다. 주요 분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 주요 변수들의 기술통계 분석 및 상관관계 분석을 실시하였다.

둘째, 식품선택요인의 하위요인을 도출하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인추출은 주성분 분석(Principal Component Analysis)을 사용하였으며, 배리맥스(Varimax) 회전을 적용하였다. 요인분석의 적절성은 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 검정과 Bartlett의 구형성 검정을 통해 확인하였다.

셋째, 도출된 요인들의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. Nunnally(1978)에 따르면 탐색적 연구에서는 0.6 이상, 기초연구에서는 0.7 이상, 응용연구에서는 0.8 이상의 신뢰도 계수가 요구된다.

넷째, 매개효과 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 매개회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수가 매개변수에 미치는 영향을, 2단계에서는 독립변수가 종속변수에 미치는 영향을, 3단계에서는 독립변수와 매개변수를 동시에 투입하여 종속변수에 미치는 영향을 분석하였다. 매개효과의 통계적 유의성은 Sobel test를 통해 검증하였다.

다섯째, 매개효과의 통계적 유의성을 재확인하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 추가로 실시하였다. 5,000회의 반복추출을 통해 95% 신뢰구간을 산출하고, 이 구간이 0을 포함하지 않으면 매개효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다.

4. 연구모형

본 연구의 연구모형은 그림 1과 같다. 독립변수로는 먹방/쿡방 시청 수준과 식품선택요인(건강/안전성 요인, 실용성 요인, 미식/다양성 추구 요인)을 설정하였고, 매개변수로는 건강관심도를, 종속변수로는 식생활 만족도를 설정하였다. 이를 통해 독립변수들이 건강관심도를 매개로 하여 식생활 만족도에 미치는 직접효과와 간접효과를 검증하고자 하였다.

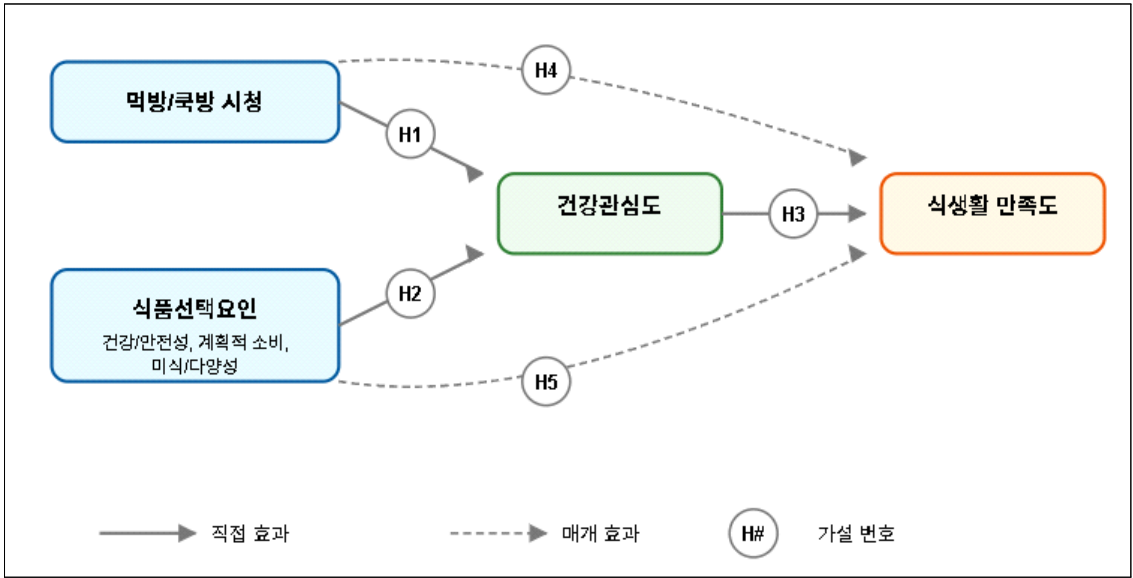


그림 1. 연구 모형

V. 연구 결과

1. 측정도구의 타당성 및 신뢰도 검증

식품선택요인에 대한 탐색적 요인분석 결과는 표 4와 같다. KMO 값이 0.8721로 나타나 요인분석을 위한 변수들의 선정이 매우 적절한 것으로 판단되었으며, Bartlett의 구형성 검정 결과도 통계적으로 유의하게 나타났다($\chi^2=2836.44$, $df=105$, $p<0.001$). 총 15개 문항에 대한 요인분석 결과 고유값(eigenvalue) 1.0 이상인 세 개의 요인이 도출되었으며, 이들은 전체 분산의 54.41%를 설명하는 것으로 나타났다. 초기 15개 문항 중 요인적재량이 낮거나 교차적재된 4개 문항을 제외하고 최종적으로 11개 문항으로 요인을 구성하였다.

표 4
식품선택요인의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

요인	문항 내용	요인적재량	고유값	Cronbach's α
건강 및 안전성 증시 요인	안전성 인증 식품(HACCP) 구입	0.584	3.84	0.714
	가격/맛보다 안전성 우선	0.705		
	건강에 나쁜 음식 회피	0.643		
	칼로리/영양성분 고려	0.543		
	위해가능성 식품 섭취 거부	0.147		

요인	문항 내용	요인적재량	고유값	Cronbach's α
실용성 요인	구입 목록 사전 작성	0.792	2.17	0.777
	가격대비 품질 체크	0.732		
	동일제품 회사별 가격비교	0.678		
미식 및 다양성 추구 요인	새로운 음식 시도 선호	0.763	2.16	0.663
	가격보다 맛 중시	0.646		
	다양한 맛/식단 변화 추구	0.331		
총 분산설명(%) KMO=0.8721	Bartlett's $\chi^2=2836.44$ (df=105, $p<0.001$)		54.41	

첫 번째 요인은 ‘건강 및 안전성 중시 요인’으로 명명하였으며, 안전성 인증 식품 구입, 안전성 우선 고려, 건강에 나쁜 것 기피, 칼로리 및 영양성분 고려, 위해 가능성 있는 식품 기피 등 5개 문항이 포함되었다. 두 번째 요인은 ‘실용성 요인’으로, 구입 목록 작성, 가격대비 품질 체크, 가격 비교 등 3개 문항으로 구성되었다. 세 번째 요인은 ‘미식 및 다양성 추구 요인’으로, 새로운 음식 시도, 맛 중시, 다양한 식단 등 3개 문항이 포함되었다.

신뢰도 분석 결과, 건강 및 안전성 중시 요인의 Cronbach's α 값이 0.714로 양호한 내적 일관성을 보였고, 실용성 요인은 0.777로 높은 수준이었다. 미식 및 다양성 추구 요인은 0.663으로 Nunnally(1978)가 제시한 탐색적 연구의 기준(0.6 이상)을 충족하였다.

2. 매개효과 검증

매개효과 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 매개회귀분석을 실시한 결과는 표 5와 같다.

1단계 분석에서 떡방/쿡방 시청($\beta=0.124$, $p<0.05$), 건강/안전성 요인($\beta=0.237$, $p<0.001$), 미식/다양성 요인($\beta=0.065$, $p<0.05$)은 건강관심도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이로써 가설 1, 가설 2-1, 가설 2-3이 지지되었다. 반면 실용성 요인($\beta=0.025$, $p>0.05$)은 건강관심도에 유의한 영향을 미치지 않아 가설 2-2는 기각되었다.

2단계 분석에서는 떡방/쿡방 시청($\beta=0.097$, $p<0.05$), 건강/안전성 요인($\beta=0.102$, $p<0.001$), 미식/다양성 요인($\beta=0.110$, $p<0.001$)이 식생활 만족도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3단계 분석에서 건강관심도($\beta=0.201$, $p<0.001$)는 식생활 만족도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3이 지지되었다. 건강관심도가 투입된 후, 떡방/쿡방 시청이

식생활 만족도에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않게 변화하였고($\beta=0.072$, $p=0.061$), 건강/안전성 요인의 영향력은 감소하였다($\beta=0.054$, $p<0.05$). 미식/다양성 요인의 영향력도 다소 감소하였다($\beta=0.097$, $p<0.001$).

표 5

매개효과 검증을 위한 회귀분석 결과

변수	1단계(건강관심도) β (S.E.)	2단계(식생활 만족도) β (S.E.)	3단계(식생활 만족도) β (S.E.)
먹방/쿡방 시청	0.124* (0.048)	0.097* (0.039)	0.072 (0.038)
건강/안전성 요인	0.237*** (0.026)	0.102*** (0.021)	0.054* (0.022)
실용성 요인	0.025 (0.026)	-0.009 (0.021)	-0.014 (0.020)
미식/다양성 요인	0.065* (0.026)	0.110*** (0.021)	0.097*** (0.020)
건강관심도	-	-	0.201*** (0.033)
상수	3.061*** (0.103)	3.397*** (0.085)	2.781*** (0.130)
R^2	0.145	0.091	0.146
F값	24.64***	14.51***	19.83***

주: β 는 표준화 회귀계수, S.E.는 표준오차, * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과, 먹방/쿡방 시청($z=2.24$, $p<0.05$), 건강/안전성 요인($z=9.08$, $p<0.001$), 미식/다양성 요인($z=2.45$, $p<0.05$)의 매개효과가 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이로써 가설 4, 가설 5-1, 가설 5-3이 지지되었다.

추가적으로 매개효과의 통계적 유의성을 재검증하기 위해 5,000회의 부트스트래핑을 실시하였다. 분석 결과, 먹방/쿡방 시청의 간접효과는 0.0252(95% CI: [-0.0079, 0.0616])로 나타났다. 이 신뢰구간이 0을 포함하고 있어 부트스트래핑 방법으로는 간접효과의 통계적 유의성이 확인되지 않았다. 건강/안전성 요인의 간접효과는 0.0473(95% CI: [0.0371, 0.0575]), 미식/다양성 요인의 간접효과는 0.0027(95% CI: [0.0027, 0.0244])로 나타났으며, 이들 간접효과에 대한 신뢰구간은 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다.

표 6

부트스트래핑을 통한 매개효과 검증 결과

변수	간접효과	95% 신뢰구간 [하한값, 상한값]	매개효과 유의성
먹방/쿡방 시청	0.0252	[-0.0079, 0.0616]	비유의
건강/안전성 요인	0.0473***	[0.0371, 0.0575]	유의
미식/다양성 요인	0.0027*	[0.0027, 0.0244]	유의

주: 간접효과는 표준화된 회귀계수, 신뢰구간이 0을 포함하지 않으면 매개효과가 통계적으로 유의함
부트스트래핑 반복횟수: 5,000회, * $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

VI. 결론 및 시사점

1. 연구 결과 요약

본 연구는 청소년의 먹방/쿡방 시청 수준과 식품선택요인이 건강관심도를 매개로 하여 식생활 만족도에 미치는 영향을 실증적으로 분석하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 먹방/쿡방 시청은 건강관심도에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=0.124$, $p < 0.05$). 이는 선행연구들이 제시한 부정적 영향과는 다른 결과로, 청소년들이 먹방/쿡방을 통해 음식과 건강에 대한 관심이 증가할 수 있음을 보여준다. 그러나 부트스트래핑 분석에서는 먹방/쿡방 시청의 간접효과가 통계적으로 유의하지 않았다는 점(95% CI: [-0.0079, 0.0616])은 이 관계의 안정성에 대한 추가 검증이 필요함을 시사한다.

둘째, 식품선택요인 중 건강/안전성 요인($\beta=0.237$, $p < 0.001$)과 미식/다양성 요인($\beta=0.065$, $p < 0.05$)이 건강관심도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 특히 건강/안전성 요인은 건강관심도($r=0.351$, $p < 0.001$)와 식생활 만족도($r=0.190$, $p < 0.001$) 모두와 유의한 정적 상관관계를 보였다.

셋째, 건강관심도는 독립변수들과 식생활 만족도 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. Sobel test 결과, 특히 건강/안전성 요인의 매개효과가 가장 큰 것으로 확인되었다($z=9.08$, $p < 0.001$). 최종 모형의 설명력은 14.6%($R^2=0.146$)로 나타났다.

넷째, 실용성 요인은 건강관심도에 유의한 영향을 미치지 않았다($\beta=0.025$, $p > 0.05$). 이는 박성진과 황재현(2021)의 연구에서 제시된 것처럼, 식품 선택 시 경제적 요인과 건강 요인이

서로 다른 차원으로 작용할 수 있음을 보여준다. 특히 김현주와 김유경(2020)의 연구에서 청소년들이 식품 구매 시 경제성(3.81 ± 0.64)을 건강(2.93 ± 0.92)보다 더 중요하게 고려하는 것으로 나타난 결과와 맥락을 같이한다.

주요 연구 결과를 요약하면 표 7과 같다.

표 7

주요 연구 가설 검증 결과 요약

구분	가설 내용	결과	통계값
H1	먹방/쿡방 시청 → 건강관심도	채택	$\beta=0.124^*$
H2-1	건강/안전성 요인 → 건강관심도(+)	채택	$\beta=0.237^{***}$
H2-2	실용성 요인 → 건강관심도(+)	기각	$\beta=0.025$
H2-3	미식/다양성 요인 → 건강관심도(+)	채택	$\beta=0.065^*$
H3	건강관심도 → 식생활 만족도(+)	채택	$\beta = 0.201^{***}$
H4	먹방/쿡방 시청 → 건강관심도 → 식생활 만족도	부분 채택 ^a	$z=2.24^*$
H5-1	건강/안전성 요인 → 건강관심도 → 식생활 만족도	채택	$z=9.08^{***}$
H5-2	실용성 요인 → 건강관심도 → 식생활 만족도	기각	-
H5-3	미식/다양성 요인 → 건강관심도 → 식생활 만족도	채택	$z=2.45^*$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

a: Sobel test에서는 유의했으나 부트스트래핑(95% CI: [-0.0079, 0.0616]) 에서는 유의하지 않음

건강관심도의 매개효과가 확인된 것은 다음과 같은 의미를 갖는다. 첫째, 먹방/쿡방 시청이 식생활 만족도에 미치는 영향은 단순한 직접적 관계가 아니라, 건강에 대한 관심 증가라는 심리적 변화를 통해 간접적으로 작용한다는 것이다. 즉, 청소년들이 먹방/쿡방을 시청하면서 음식과 건강에 대한 관심이 높아지고, 이러한 관심의 증가가 궁극적으로 자신의 식생활에 대한 만족도를 향상시키는 메커니즘이 작동하고 있음을 의미한다.

둘째, 식품선택요인 중 건강/안전성 요인과 미식/다양성 요인의 매개효과는 이들 요인이 식생활 만족도에 영향을 미치는 경로에서 건강관심도가 핵심적인 역할을 한다는 것을 보여준다. 건강하고 안전한 식품을 선택하거나 다양한 맛을 추구하는 행동이 건강에 대한 관심을 증가시키고, 이것이 다시 전반적인 식생활 만족도 향상으로 이어지는 선순환 구조가 형성되고 있는 것으로 보인다.

표 8

주요 변수의 직접효과, 간접효과 및 총효과

변수	직접효과	간접효과	총효과
먹방/쿡방 시청	0.072	0.025	0.097*
건강/안전성 요인	0.054*	0.047***	0.101***
실용성 요인	-0.014	0.005	-0.009
미식/다양성 요인	0.097***	0.014*	0.111***
건강관심도	0.201***	-	0.201***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

먹방/쿡방 시청이 건강관심도에 긍정적 영향을 미친 것은 주목할 만한 발견이다. 이는 최근 먹방/쿡방 콘텐츠가 단순한 음식 소비를 넘어 건강한 식습관, 영양 정보, 식재료에 대한 지식 등을 함께 다루는 경향이 반영된 것으로 해석할 수 있다. 특히 Z세대 청소년들은 미디어를 통해 접하는 정보를 비판적으로 수용하고, 이를 건강관리에 활용하는 능력이 이전 세대에 비해 뛰어난 것으로 알려져 있다(김민희, 정유경, 2022b).

실용성 요인이 건강관심도에 유의한 영향을 미치지 않은 것은 청소년들의 식품 선택 과정에서 실용성(가격, 접근성 등)이 건강관심도와는 별개의 차원으로 작용함을 시사한다. 안주아 외(2013)의 연구에 따르면, 청소년들은 식품 선택 시 재무적 위험과 건강 관련 위험을 독립적으로 인식하는 경향이 있으며, 제한된 경제력을 가진 청소년들에게 가격과 실용성은 건강 관심과는 별개로 중요한 결정 요인이 될 수 있다.

2. 연구의 시사점

1) 이론적 시사점

첫째, 본 연구는 먹방/쿡방 시청이 청소년의 건강관심도에 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 점을 실증적으로 입증했다. 이는 김수경 외(2020)와 홍승희(2024)의 연구에서 제시한 부정적 영향과는 차별화되는 발견으로, 미디어 콘텐츠의 교육적 활용 가능성을 시사한다. 이는 조형숙과 유은영(2011)이 멀티미디어를 활용한 교육 프로그램이 건강인식 형성에 긍정적 영향을 미칠 수 있다고 보고한 결과와 맥락을 같이한다.

둘째, 건강/안전성 요인이 가장 강력한 매개효과를 보인다는 점은 청소년의 식생활 만족도 향상에 있어 실천적 요소의 중요성을 입증한다. 이는 임진영과 정유경(2024)이 제시한 건강 관심도와 식생활 만족도 간의 긍정적 관계를 지지하는 결과이다. 또한, Stewart-Knox et al.(2024)의 연구에서 식품선택동기와 영양, 자기효능감이 양(+)의 관계를 보인다는 결과와도 일치한다.

셋째, 미식/다양성 요인의 유의한 매개효과는 식생활 만족도가 단순히 건강 측면뿐만 아니라 맛과 다양성과 같은 요인에 의해서도 영향을 받는다는 점을 보여준다. 이는 전상민(2024)의 연구에서 맛지향형 소비자들이 높은 식생활 만족도를 보인 결과와 일치하며, 식생활 만족도에 대한 총체적 접근이 필요함을 시사한다.

넷째, 실용성 요인이 건강관심도에 유의한 영향을 미치지 않은 결과는 청소년의 식품 선택 행동에 대한 중요한 이론적 시사점을 제공한다. 김혜송 외(2024)의 연구에서 체중조절 관심도에 따른 식생활 만족도가 일관된 경향성 없이 혼재된 결과를 보인 것처럼, 청소년의 식품 선택과 건강 행동은 단순한 선형 관계로 설명되기 어려운 복잡한 양상을 보인다. 이는 청소년의 식생활 행동에 대한 다차원적 접근의 필요성을 강조한다.

건강관심도의 매개효과 확인은 청소년의 식생활 행동 변화에 대한 새로운 이론적 관점을 제공한다. 기존 연구들이 미디어 시청이나 식품선택요인이 식생활에 미치는 직접적 영향에 주목했다면, 본 연구는 '건강에 대한 관심'이라는 인지적·정서적 요소가 중요한 매개 역할을 한다는 점을 실증적으로 입증했다. 이는 청소년의 식행동 변화를 이해하는 데 있어 단순한 자극-반응 모델을 넘어선 인지적 처리 과정의 중요성을 강조하는 결과이다.

2) 실무적 시사점

첫째, 교육기관은 먹방/쿡방 콘텐츠를 식생활 교육의 보조 자료로 전략적으로 활용할 필요가 있다. 본 연구에서 먹방/쿡방 시청이 건강관심도에 긍정적 영향을 미친다는 결과를 바탕으로, 영양교사가 선별한 양질의 콘텐츠를 활용한 토론과 실습을 통해 청소년들의 건강한 식생활에 대한 관심과 실천을 유도할 수 있을 것이다.

둘째, 급식 운영자들은 건강과 맛의 균형을 고려한 메뉴 개발에 주력해야 한다. 본 연구에서 건강/안전성 요인과 미식/다양성 요인이 모두 중요하게 나타난 만큼, 영양적으로 균형 잡힌 동시에 청소년들의 기호를 충족시킬 수 있는 메뉴 구성이 필요하다.

셋째, 식품 마케팅 담당자들은 청소년 대상 커뮤니케이션에서 맛과 가격 외에도 건강가치와 영양정보를 효과적으로 전달할 수 있는 전략을 수립해야 한다. 본 연구에서 건강관심도가

식생활 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 만큼, 건강 관련 정보 제공은 청소년들의 식품 선택과 만족도 향상에 기여할 수 있다.

넷째, 실용성 요인이 건강관심도와 독립적으로 작용한다는 결과를 고려할 때, 정책 입안자들은 청소년 대상 건강한 식품의 접근성과 경제성을 개선하기 위한 보조 정책을 고려할 필요가 있다. 건강한 식품이 경제적으로도 접근 가능할 때, 청소년들의 건강관심도가 실제 식품 선택으로 이어질 가능성이 높아질 것이다.

마지막으로, 학교와 외식업체는 건강한 메뉴 제공과 함께 다양한 맛과 새로운 음식 경험을 제공하는 것에도 관심을 기울여야 한다. 미식/다양성 요인이 건강관심도와 식생활 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 만큼, 청소년들에게 다양한 메뉴 선택지와 새로운 음식 경험을 제공하는 것이 중요하다. 이는 식사를 즐겁고 만족스러운 경험으로 만들어 청소년들의 전반적인 식생활 만족도 향상에 기여할 수 있다.

건강관심도의 매개효과는 청소년 대상 식생활 개선 프로그램 설계에 중요한 시사점을 제공한다. 단순히 건강한 식품을 제공하거나 올바른 식습관을 강요하기보다는, 먼저 청소년들의 건강에 대한 관심과 동기를 증진시키는 것이 우선되어야 한다는 것이다. 예를 들어, 영양교육 프로그램에서는 건강 정보 전달과 함께 청소년들이 자신의 건강에 대해 스스로 관심을 갖도록 하는 동기부여 과정을 포함시켜야 하며, 급식 운영에서도 영양적 가치와 함께 건강의 중요성을 인식할 수 있는 교육적 요소를 결합해야 한다.

3. 한계점 및 향후 연구방향

본 연구는 다음과 같은 한계점을 가지며, 이를 보완하기 위한 후속 연구가 필요하다.

첫째, 본 연구는 횡단적 연구설계를 채택하여 변수들 간의 인과관계를 명확히 규명하는데 한계가 있다. 후속 연구에서는 종단적 연구설계를 통해 시간의 흐름에 따른 변화를 분석할 필요가 있다. 구체적으로, 최소 6개월 이상의 기간 동안 동일 대상의 먹방/쿡방 시청 패턴, 건강관심도, 식품선택요인, 식생활 만족도의 변화를 추적함으로써 보다 명확한 인과관계를 규명할 수 있을 것이다.

둘째, 먹방/쿡방의 유형이나 내용에 따른 차별적 효과를 분석하지 못했다. 향후 연구에서는 콘텐츠의 특성(예: 정보 전달형, 오락형, 실시간 방송형 등)과 시청 맥락(예: 혼자 시청, 가족과 함께 시청 등)을 세분화하여 그 영향을 검증할 필요가 있다. 또한, 기존 선행연구들과의 비교를 통해 본 연구의 구조적 접근의 차별성을 부각할 필요가 있다. 홍승희(2024)가 먹방 시청의

부정적 영향을 강조한 반면, 본 연구는 건강관심도 매개 경로를 통한 긍정적 영향 가능성을 실증적으로 확인했다.

셋째, 매개변수의 측정과 관련된 한계가 있다. 본 연구는 건강관심도를 단일 차원으로 측정 하였으나, 후속 연구에서는 신체적, 정신적, 사회적 건강 등 다차원적 접근을 시도할 필요가 있다. 또한 건강관심도 외에도 자기효능감, 식품 리터러시 등 다양한 매개변수의 효과를 검증 할 필요가 있다.

넷째, 본 연구의 표본이 특정 연령대의 청소년으로 한정되어 있어 연구 결과를 전체 청소년 에게 일반화하는 데 한계가 있다. 특히 중학생(47.70%)과 고등학생(52.30%)의 비율이 유사 하게 구성되어 있으나, 학년에 따른 식품 선택 행동의 차이를 심층적으로 분석하지 못했다. 김현주와 김유경(2020)의 연구에서 학년에 따라 식품구매태도에 차이가 있었던 점을 고려할 때, 향후 연구에서는 학년별 차이를 체계적으로 분석할 필요가 있다.

다섯째, 떡방/쿡방 시청의 매개효과가 Sobel test에서는 유의했으나 부트스트래핑 분석에 서는 유의하지 않게 나타난 불일치 결과에 대한 추가 검증이 필요하다. 이는 표본 크기나 측정 도구의 정밀성 등이 영향을 미쳤을 가능성이 있으며, 향후 연구에서는 보다 정교한 측정 과 분석을 통해 이 관계를 명확히 규명할 필요가 있다.

본 연구의 한계를 극복하기 위해, 양적 연구와 질적 연구를 결합한 혼합연구방법(mixed methods)의 적용을 제안한다. 양적 연구를 통해 변수 간 관계의 통계적 유의성을 검증하는 동시에, 심층 인터뷰나 포커스 그룹 토론과 같은 질적 연구방법을 통해 청소년들의 떡방/쿡방 시청 경험과 식품 선택 과정에 대한 심층적 이해를 도모할 수 있을 것이다. 이러한 혼합연구방 법은 특히 본 연구에서 확인된 미식/다양성 요인과 건강관심도 간의 관계, 그리고 실용성 요인이 건강관심도에 영향을 미치지 않는 이유 등에 대한 보다 풍부한 설명을 제공할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 권주빈, 정유경 (2023). 건강관심도와 RTH-HMR의 소비가치, 만족, 지속구매의도에 관한 연구. **한국외식산업학회지**, 19(2), 117-136. doi:10.22509/kfsa.2023.19.2.008
- 김민희, 정유경 (2022a). 유튜브(Youtube) 먹방채널의 시청동기가 시청태도와 행동의도에 미치는 영향: 채널충성도 조절효과. **외식경영연구**, 25(1), 7-28. doi:10.47584/jfm.2022.25.2.157
- 김민희, 정유경 (2022b). 먹방채널 크리에이터 속성이 시청만족도와 행동의도에 미치는 영향: 시청자 성별의 조절효과. **한국외식산업학회지**, 18(3), 103-119. doi:10.22509/kfsa.2022.18.4.009
- 김복란 (2019). 2015 개정 중학교 1학년 기술·가정교과 '가정생활과 안전' 영역 내 식생활 단원에 대한 학생들의 흥미와 실생활에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 19(11), 835-857. doi:10.22251/jlcci.2019.19.11.835
- 김수경, 김지예, 김혜경, 안순태, 임유진, 박혜숙 (2020). 청소년의 먹방, 쿡방 시청 행태와 식습관 간의 관련성. **대한보건연구**, 46(3), 27-38. doi:10.22900/kphr.2020.46.3.003
- 김수아, 최윤영, 이나현 (2024). Monosodium L-Glutamate 사용에 대한 인식, 식생활 만족도, 심리적 식품안전 간의 관계: 청소년과 성인의 차이. **한국융합과학회지**, 13(4), 181-198. doi:10.24826/KSCS.13.4.11
- 김은비, 남궁영 (2025). 식물성 대체식품 소비자의 만족도 및 구매의도에 관한 연구: 확장된 계획행동이론을 중심으로. **외식경영연구**, 28(1), 33-59. doi:10.47584/2025.28.1.33
- 김인경 (2023). 대학생의 건강기능식품 사용 특성과, 지각된 건강상태, 건강관심도, 건강증진 태도에 대한 연구. **아시아태평양융합연구교류논문지**, 9(12), 367-380. doi:10.47116/apjcri.2023.12.30
- 김현주, 김유경 (2020). 청소년의 식품구매태도에 대한 환경 요인의 영향. **한국가정과교육학회지**, 32(2), 43-58. doi:10.19031/jkheea.2020.06.32.2.43
- 김혜송, 최선아, 노정옥 (2024). 성인의 체중조절 관심 수준에 따른 건강행동 및 식생활 실태 연구: 2021년 식품소비행태조사 자료 이용. **한국식품영양과학회지**, 53(6), 648-659. doi:10.3746/jkfn.2024.53.6.648
- 나중연, 이해랑, 김소현 (2024). 시니어소비자의 식생활 역량에 따른 식생활 만족도에 대한 연구: 1인 가구를 중심으로. **소비자정책교육연구**, 20(1), 27-52. doi:10.15790/cope.2024.20.2.025
- 로요, 김중무 (2024). 틱톡 먹방 콘텐츠에서 ASMR과 자막이 대학생 시청자의 콘텐츠 몰입과 제품 구매 의도에 미치는 영향. **한국디자인문화학회지**, 30(1), 277-288. doi:10.18208/ksdc.2024.30.2.109

- 박성진, 황재현 (2021). 밀키트 선택 속성이 소비자의 구매에 미치는 영향 조사 연구: 라이프 스타일 유형별 분석을 중심으로. **사회과학연구**, 28(1), 95-112. doi:10.46415/jss.2021.03.28.1.157
- 서선희 (2022). 자기조절론적 태도 이론을 적용한 유튜브 먹방 시청자의 외식 모방 의도 분석. **호텔경영학연구**, 31(2), 157-172. doi:10.24992/kjht.2022.4.31.03.23
- 서환석, 황재현 (2019). 조건부가치측정법에 의한 벤조피렌 저감화 모델의 가치측정: 외식업소 이용객을 대상으로. **사회과학연구**, 26(3), 259-279. doi:10.46415/jss.2019.09.26.3.259
- 신형철, 고수정 (2024). 외식 소비자의 내적 변인들이 친환경 구매의도에 미치는 영향. **산업혁신연구**, 40(2), 75-85. doi:10.22793/indinn.2024.40.2.008
- 안주아, 김봉철, 최양호 (2013). 우리나라 대학생들의 음식 선택: 패스트푸드 소비자의 위험지각과 태도, 구매의도 및 위험감소 행동. **광고 PR 실학연구**, 6(2), 46-66. doi:10.21331/jprapr.2013.6.2.003
- 양향숙 (2023). 농식품 예비창업자를 위한 소비자의 식품표시에 관한 만족도, 신뢰도 및 식품 구매 행태에 관한 연구: 2022년 식품소비행태조사 자료 이용. **지역사회연구**, 31(3), 23-48. doi:10.22921/jrs.2023.31.3.002
- 이수진, 김효정, 김미라 (2014). 카페인 함유식품에 대한 경북 지역 고등학생의 인식, 지식 및 섭취행동에 관한 연구. **한국가정과교육학회지**, 26(4), 21-34.
- 이승인 (2020). 식생활 라이프스타일 유형에 따른 쌀 선호도 인식 분석: 빅데이터를 활용한 종단적 연구. **상품학연구**, 38(1), 171-180. doi:10.36345/kacst.2020.38.1.020
- 이시은, 오승미, 허윤지, 이지원, 신선화 (2023). 여대생의 건강관심도, SNS 신체인식, 체형만족도가 식행동에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 23(2), 352-362. doi:10.5392/JKCA.2023.23.11.777
- 이지은 (2006). 중학생의 체형인식 일치여부에 따른 체형만족도, 체중조절 행태 및 식이장애 수준 비교. **한국교육문제연구**, 24, 63-77.
- 임진영, 정유경 (2024). 코로나19 기간 동안 배달 이용에 따른 청소년의 식품안전성과 건강관심도, 식생활만족도의 연도별 연구(2021-2022). **한국외식산업학회지**, 20(1), 171-184. doi:10.22509/kfsa.2024.20.4.014
- 전경란 (2016). 미디어 컨버전스 시대의 청소년 미디어 리터러시와 웰니스. **한국웰니스학회지**, 11(4), 75-87. doi:10.21097/ksw.2016.11.11.4.75
- 전상민 (2017). 청소년의 가정간편식 구입지출 변화와 식생활 만족도에 대하여속성 만족도가 미치는 영향: 성인과의 차이 검증을 중심으로. **소비문화연구**, 20(4), 117-138. doi:10.17053/jcc.2017.20.4.006

- 전상민 (2024). 고령 소비자의 식생활 유형별 식품소비 행태와 역량 분석. *소비자정책교육연구*, 20(2), 103-126. doi:10.15790/cope.2024.20.2.103
- 정승원, 이진희, 김경미, 남진영 (2024). 한국 청소년의 먹방 및 쿡방 시청빈도가 비만에 미치는 영향. *대한보건연구*, 50(1), 5-16. doi:10.22900/kphr.2024.50.1.003
- 정윤희, 안영직 (2023). 건강관심도에 따른 인삼·홍삼차의 소비행태와 선택속성 분석. *한국외식산업학회지*, 19(6), 343-360. doi:10.22509/kfsa.2023.19.6.022
- 조은하 (2020). 먹방의 유행과 문화현상 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 20(9), 68-85. doi:10.5392/JKCA.2020.20.09.068
- 조형숙, 유은영 (2011). 멀티미디어를 활용한 유아건강교육 프로그램이 유아의 건강소양에 미치는 영향. *유아교육학논집*, 15(5), 599-624.
- 최은경, 조미숙, 오지은 (2019). 식생활 라이프스타일 유형별 당류저감 음료에 대한 소비자 인식 및 태도: 당류저감 음료의 물리 환경적 요소를 중심으로. *한국식품영양과학회지*, 48(9), 1027-1038. doi:10.3746/jkfn.2019.48.9.1027
- 한국농촌경제연구원 (2023). **2023 식품소비행태조사**. 가구원(청소년)용 설문 (설문조사). 나주: 한국농촌경제연구원.
- 홍승희 (2024). 먹방 및 쿡방 시청이 청소년의 식습관 및 정신 건강에 미치는 영향: 제18차 청소년건강행태조사를 이용한 단면연구. *Korean Journal of Community Nutrition*, 29(1), 1-12. doi:10.5720/kjcn.2024.29.2.156
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Bénard, M., Robert, M., Méjean, C., Allès, B., Kesse-Guyot, E., Paolassini-Guesnier, P., Bellisle, F., Etile, F., Reach, G., Hercberg, S., Touvier, M., & Péneau, S. (2024). The association between consideration of future consequences and food intake is mediated by food choice motives in a French adult population. *Public Health Nutrition*, 27(1), e82. doi:10.1017/S1368980023002501
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Stewart-Knox, B., Poínhos, R., Fischer, A., Rankin, A., Bunting, B. P., Oliveira, B., & Frewer, L. (2024). Association between nutrition self-efficacy, health locus of control and food choice motives in consumers in nine European countries. *Journal of Health Psychology*, 30(3), 543-558. doi:10.1177/13591053241249863

ABSTRACT

The impact of adolescents' Mukbang/cookbang viewing levels and food selection factors on dietary life satisfaction: Focusing on the mediating effect of health consciousness

Kang, Sungil* · Hyun, Byunghwan**

This study empirically examines how adolescents' viewing of Mukbang (TV eating programs) and cooking shows (Cookbang) affects dietary satisfaction through health consciousness and food choice factors. Using data from 587 adolescents aged 13-18 in the 2023 Food Consumption Behavior Survey conducted by the Korea Rural Economic Institute, food choice factors were categorized into health/

safety, practicality, and gourmet/diversity factors through exploratory factor analysis. Mediation effects were analyzed using Baron and Kenny's three-step regression analysis and bootstrapping methods. The results revealed that watching TV Mukbang/cooking programs positively influenced interest in health ($\beta=0.124$, $p<0.05$), with health/safety factors ($\beta=0.237$, $p<0.001$) and gourmet/diversity factors ($\beta=0.065$, $p<0.05$) significantly affecting health consciousness. Health consciousness positively influenced dietary satisfaction ($\beta=0.201$, $p<0.001$), with health/safety and gourmet/diversity factors significantly mediating this relationship, while practicality factors showed no significant effect. Mediation analysis confirmed that health consciousness partially mediated the relationship between Mukbang/cooking show viewing and dietary satisfaction. Contrary to previous studies suggesting negative impacts, this study demonstrates that Mukbang/cooking programs can positively influence adolescents' interest in health when appropriately utilized. The findings offer implications for dietary education programs, food marketing strategies, and healthy media content development. Future research should explore content type effects and multidimensional aspects of health consciousness.

Key Words: Mukbang, cooking shows, health consciousness, food choice factors, dietary satisfaction, adolescents

* Daejeon University, Department of Business Consulting, Ph.D. Student

** Daejeon University, Department of Business Consulting, Professor