

서울·경기지역 대학생의 인터넷 식생활 정보 이용실태

Utilization of Internet Dietary Information by University Students in Seoul and Gyeonggi Area

강영은·이심열*

동국대학교 가정교육과 - 서울

Kang, Young Eun · Lee, Sim Yeol*

Dept. of Home Economics Education, Dongguk University, Seoul, Korea

Abstract

This study was undertaken to examine the utilization of dietary information on the internet by university students in the Seoul and Gyeonggi-do area. A total of 552 university students (229 male, 293 female) were recruited, and a questionnaire-based survey was conducted. Internet usage, purpose, usage of dietary information, health concern, satisfaction and problems were investigated. The data were analyzed using SPSS (ver21.0).

The result of this study was as follows. The main purpose of using internet was to search and get information (45.8%). The second highest internet search was to get dietary information (71.8%), and the primary site visited for this was the Personal Homepage or Blog (79.1%). The results of survey for 'satisfaction level of dietary information using internet' were as follows: 69.7% of students answered 'Satisfied', since it is easy to understand (34.6%). Conversely, the most common reason cited for not using dietary information in real life was inconvenience (50.8%), followed by unreliable information (17.6%). Since unreliable source (51.9%) was the major shortcoming of internet dietary information, providing accurate information is required for improvement.

A positive outcome of this study was that most of the university students who were the targets of this survey were getting nutritive information by using the internet. Also, most of the students were getting information about weight control, losing weight, beauty, and high-quality restaurants, mainly through the personal homepages or blogs. However, the dietary information from these sites was not verified. Thus, many students tended to doubt the information. Hence, to provide accurate and high quality information, the dietary information provided requires to be managed well, making it more reliable for users, thus enabling to educate them accurately. This would require the website to be run by a professional organization.

Keyword: University Students, internet, dietary life information

I. 서론

최근들어 기대수명이 늘어나면서 현대인들은 육체와 정신이 모두 건강한 웰빙을 지향하는 삶을 목표로 하고

* Corresponding Author: Lee, Sim Yeol
Tel: +82-2-2260-3413, Fax: +82-2-2265-1170
E-mail : slee@dongguk.edu

있다. 이에 식생활과 건강의 관련성에 대한 현대인들의 관심이 증가하여, 올바른 식생활 정보에 대한 사회적 수요가 점점 증가하고 있으며(Lee et al., 2001), 건강 관련 콘텐츠가 증가하고, 이와 관련된 정보의 지식제공 횟수와 범위가 넓어지고 있다(Kwak et al., 2014). 또한 이전에는 대중들이 접할 수 있는 정보가 TV, 서적, 잡지 등이 주류를 이루었지만(Choi, 1999), 최근에는 정보통신 기술과 인터넷이 발달하면서 대중매체, 인터넷과 같은 다양한 매체로부터의 정보 습득이 가능케 되었으며, 다양한 형태의 정보를 저장하고 활용할 수 있게 되었다(An & Choi, 2014). 우리나라 만 3세 이상 국민의 인터넷 이용률은 2001년 56.6%에서 2015년 85.1%로 증가하였으며, 만 6세 이상 스마트폰 사용자들의 모바일 인터넷 이용시간 하루 평균 1시간 54분으로 나타났다(Korea Internet & Security Agency, 2015). 인터넷에서는 정보를 주제와 범주별로 분류하여 검색·이용할 수 있으며(Biermann et al, 2006), 이용자 간에 커뮤니케이션이 가능하여 사용자가 원하는 정보를 빠르고 다양하게 획득할 수 있다. 또한 시간과 공간의 제약이 없다는 특성을 갖는다. 따라서 인터넷 공간은 건강정보를 획득하는 공간으로 부각되고 있으며(Kim et al, 2016), 인터넷을 통한 식생활정보는 대중매체의 멀티미디어로써 사람들의 호기심을 자극하고, 현대인들의 영양정보에 대한 욕구를 충족시키면서, 저비용으로 효과를 볼 수 있는 좋은 영양교육 매체이다(Heo, 2003; Lee et al., 2004). 그러나 인터넷상에서 제공되는 정보는 누구나 자유롭게 체계적인 절차와 검증단계 없이 정보를 공유할 수 있기 때문에 신뢰성이 낮고 객관적 자료가 부재하다는 단점이 있다.

대학생은 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기로서 신체적·정신적인 활동이 활발한 시기이기에 균형적이고 적절한 영양소 섭취가 매우 중요하다. 그러나 대학생 시기는 자유로워진 생활과 생활패턴의 변화로 인하여 바람직하지 않은 식습관을 가지게 되며(Lee, 2011), 일생 중 건강에 대한 배려 정도가 가장 낮고 식생활에 가장 무관심 할 수 있는 시기이다. 실제 대학생을 대상으로 한 연구에서 높은 결식률과 지나친 체중조절, 영양지식 부족 등의 문제들이 나타나고 있다(Lee & Lee, 2015). 그러나 대학생 시기의 식습관은 성인기의 식습관 형성에 미치는 영향이 크며, 장래에 여러 생활습관병의 발병 위험을 증가시킬 수 있으므로 대학생의 적절한 영양소섭취와 올바른 식습관은 매우 중요하다(Jeon, 2010). 또한 대학생들은 인터넷과 소셜미디어에 대한 친숙도가 높기 때문에, 일상적

인 문제들을 인터넷 검색을 통해 해결하는 것으로 나타났다(Ivanitskava et al., 2006). 우리나라 20대 대부분은 인터넷을 이용하고 있으며, 이들의 주 평균 인터넷 이용시간은 21시간으로 만 3세이상 인터넷 이용자들 중에서 이용시간이 가장 많은 연령대인 것으로 나타났다(Korea Internet & Security Agency, 2015). 따라서 인터넷 이용률이 높은 대학생들이 접하는 인터넷상의 영양정보는 대학생들의 식생활에 영향을 미칠 수 있으며, 성인기 식습관 형성의 기초자료가 될 수 있기에 그 중요성이 매우 크다고 할 수 있다. 현대인들의 인터넷 이용률이 증가하고 식생활에 대한 관심이 증가하였음에도 불구하고, 대중매체가 건강과 식생활에 미치는 영향에 관한 연구는 활발한 반면 인터넷을 통한 영양정보 및 식생활정보의 이용현황에 대한 연구는 많지 않다. 특히 인터넷 사용빈도가 가장 높고, 인터넷에서 대부분의 정보를 얻는 대학생들을 대상으로 한 연구는 많지 않기 때문에 대학생들의 식생활 정보 검색 현황이나, 인터넷을 통한 식생활 관련 정보 검색 방법, 실제 활용 시 문제점 등에 관한 내용이 구체적으로 파악되지 않고 있는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 서울과 경기 지역 대학생을 대상으로 인터넷을 통한 식생활정보의 이용 현황과 활용 실태를 알아보고, 정보 이용 시 문제점과 개선 내용 등을 파악하여 향후 인터넷을 통한 효과적인 영양정보 제공을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구에서는 2014년 6월 16일부터 9월 18일까지 서울과 경기지역에 거주하는 남, 여 대학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구의 목적과 취지를 상세히 설명한 후, 조사에 자발적으로 참여할 의사가 있는 대학생들을 대상으로 하였으며, 총 700부의 설문지를 배포하여 총 694부의 설문지가 회수되었다. 이 중 답이 누락되거나 내용이 부실한 것을 제외한 522부를 본 연구 결과의 분석 자료로 이용하였으며 응답대상자의 성별구성은 남자 229명(43.9%), 여자 293명(56.1%) 이었다.

2. 연구 방법 및 내용

본 연구의 설문조사는 자기 기입 방식으로 진행되었으

며, 사용된 설문문항은 선행연구(Lee, 2006; Shin, 2008; Lee, 2009)를 참고하여 본 연구목적에 맞도록 재구성하였다. 설문지는 인터넷 사용시간, 사용빈도 등 인터넷 사용과 관련된 사항 5문항, 인터넷상에서 영양정보를 얻기 위해 사용하는 사이트, 식생활정보 검색 빈도 등 인터넷상 식생활 정보획득과 관련된 사항 7문항, 인터넷상 식생활 정보의 만족도와 활용도에 관한 사항 4문항, 인터넷상 식생활 정보의 개선점에 관한 사항 3문항, 건강에 대한 관심도와 체중조절에 대한 관심도에 관한 사항 2문항 등 총 21문항으로 구성되었다.

3. 자료의 통계처리

본 연구 자료는 SPSS 21.0을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 인터넷 이용 현황과 인터넷상의 식생활 정보 검색현황, 인터넷상 식생활정보의 만족도와 활용도 및 개선점에 대한 특성의 성별 차이를 보기 위하여 교차분석을

실시하였다. 이용도별 만족도와 건강관심도에 따른 주요 탐색 인터넷 식생활정보 차이를 보기 위하여 교차분석을 실시하였으며, 모든 차이 비교는 유의수준 $\alpha=0.05$ 에서 분석하였다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 인터넷 이용 현황

인터넷 이용현황에 대한 결과는 <Table 1>과 같다. 조사대상자들의 하루 인터넷 이용시간이 ‘1시간-3시간미만’인 사용자가 전체의 57.5%를 차지하였다. 서울과 수도권 지역의 대학생들 대상으로 한 Lee(2009)의 연구에서도 남녀 모두 1시간-3시간 인터넷을 사용하는 이용자가 가장 많은 것으로 나타났다.

(Table 1) Internet usage and purpose

Variable		Total	Male	Female	N(%) χ^2
Hours of use of the internet	Less than 1 hour	140(26.8)	59(25.8)	81(27.6)	4.540
	1-2 hours	167(32.0)	84(36.7)	83(28.3)	
	2-3 hours	133(25.5)	55(24.0)	78(26.6)	
	More than 3 hours	82(15.7)	31(13.5)	51(17.4)	
Internet usage frequency (times)	7/week	396(75.9)	167(72.9)	229(78.2)	4.563
	3-4 /week	79(15.1)	42(18.3)	37(12.6)	
	1-2 /week	34(6.5)	16(7.0)	18(6.1)	
	1-2 /month	5(1.0)	2(0.9)	3(1.0)	
Purpose of internet use	Never	8(1.5)	2(0.9)	6(2.0)	13.715**
	Getting information	239(45.8)	121(52.8)	118(40.3)	
	Leisure activities	128(24.5)	49(21.4)	79(27.0)	
	Game	19(3.6)	12(5.2)	7(2.4)	
Search engine	E-mail & Messenger	136(26.1)	47(20.5)	89(30.4)	7.208
	Naver	464(88.9)	197(86.0)	267(91.1)	
	Daum	19(3.6)	10(4.4)	9(3.1)	
	Google	27(5.2)	18(7.9)	9(3.1)	
Place for internet use	Others	12(2.3)	4(1.7)	8(2.7)	12.078*
	School	72(13.8)	38(16.6)	34(11.6)	
	Home	340(65.1)	153(66.8)	187(63.8)	
	PC-bang	12(2.3)	8(3.5)	4(1.4)	
	Cafe	4(0.8)	1(0.4)	3(1.0)	
Public transport	94(18.0)	29(12.7)	65(22.2)		

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$

조사대상자의 75.9%가 인터넷을 ‘매일 이용’하는 것으로 나타났다. 이용목적으로는 남녀 모두 ‘정보검색 및 수집’이 각각 52.8%, 40.3%로 가장 많았다. 그 다음으로 남자의 경우 ‘문화생활’(21.4%), ‘메신저·이메일 사용’(20.5%) 순으로 나타난 반면, 여자의 경우 ‘메신저·이메일 사용’(30.4%), ‘문화생활’(27.0%) 순으로 나타나 여자의 경우 메신저·이메일 사용이 남자보다 높게 나타났다($p<0.01$). Cho et al.(2006)의 연구에서도 대학생 인터넷 사용 목적의 1위가 ‘자료검색’(62.6%)으로 나타났으며, 2015년 인터넷이용실태조사결과 우리나라 사람들의 인터넷 이용목적은 ‘커뮤니케이션(이메일, 메신저)’, ‘자료 및 정보획득’, ‘여가활동(웹라디오, 웹TV)’의 순으로 나타나 본 결과와 유사한 경향을 보여(Korea Internet & Security Agency, 2015), 대학생들을 포함한 인터넷 사용자들의 대부분이 주로 정보검색을 위해서 인터넷을 이용하고 있음을 알 수 있다.

주로 이용하는 검색엔진으로는 ‘네이버’(88.9%), ‘구글’(5.2%), ‘다음’(3.6%) 순서로 나타났다. 고등학생을 대상으로 한 Gwon(2010)의 연구에서도 지식검색사이트의 점유율은 네이버가 97.4%로 다른 검색사이트에 비해 높은 이용율을 보였으며, 경상남도 성인을 대상으로 한 Koo(2015)의 연구에서도 식품영양정보를 얻기 위해 사용된 사이트는 ‘네이버’(50.0%), ‘다음’(34.6%), ‘구글’(11.5%)의 순으로 나타나 인터넷으로 지식검색을 하는 경우 주로 네이버를 사용하고 있음을 알 수 있었다.

인터넷 사용 장소로는 남녀 모두 ‘집’에서의 인터넷 사용이 남자 66.8%, 여자 63.8%로 가장 높게 나타났다. 그 다음으로 남자의 경우 ‘학교’(16.6%), ‘대중교통’(12.7%)의 순으로, 여자의 경우 ‘대중교통’(22.2%), ‘학교’(11.6%)의 순으로 나타나, 여자가 남자에 비해 대중교통 이용 시 인터넷을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다($p<0.05$). 대학생들을 대상으로 한 Lee et al.(2010)의 연구에서도 인터넷을 이용하는 장소로 ‘집’(63.3%), ‘PC방’(22.0%), ‘학교’(7.7%)의 순으로 나타났으며, 고등학생을 대상으로 한 Lee와 Kim(2008)의 연구에서도 이용 장소가 ‘집’(87.1%), ‘PC방’(9.6%), ‘학교’(3.3%)의 순서로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 나타내었다. 본 연구에서 대중교통 이용 중 인터넷을 이용하는 대학생들이 많은 것으로 나타났는데 이는 최근 스마트기기의 발달로 이동

중 인터넷사용이 가능해졌기 때문인 것으로 보여진다.

2. 인터넷 식생활 정보 검색 현황

인터넷 식생활 정보 검색 현황은 <Table 2>와 같다. 대학생들이 식생활 정보를 습득하는데 주로 사용되는 도구로 ‘인터넷’이 55.7%로 가장 높게 나타났으며, ‘대중매체’(36.4%), ‘전문서적’(3.1%)의 순으로 나타났다.

식생활 정보를 얻는 특정사이트에 접속하는 방법으로는 ‘검색엔진을 통해서’가 71.8%로 가장 높았고, ‘친구나 지인의 추천’(11.5%), ‘다른 홈페이지의 링크’(10%), ‘광고’(6.7%)의 순이었다. 수도권 지역의 고등학생을 대상으로 한 Shin(2008)의 연구에서도 ‘검색엔진을 통해’ 접속하는 비율이 전체의 56.2%로 가장 높게 나타났으며, 전북 지역 중·고등학생을 대상으로 한 Lee(2006)의 연구 역시 ‘검색엔진을 통해서’가 가장 높게 나타나, 대학생뿐만 아니라 중·고등학생 모두 검색엔진을 통하여 식생활정보 사이트에 접속하고 있음을 알 수 있었다.

식생활 정보를 얻기 위해 이용하는 사이트는 ‘개인 홈페이지나 블로그’가 남녀 각각 74.7%, 82.6%로 가장 높은 비율을 차지하였다. 인터넷 사이트를 질적 평가한 Jeong et al.(2006)의 연구에서 사이트를 점수화 하였을 때, 17점을 기준으로 정부기관이나 대학기관과 같은 ‘비상업 기관 사이트’(11.57점)가 블로그와 같은 ‘비상업 개인 사이트’(10.65점)보다 점수가 높게 나타났다. 특히 ‘정부기관’에서 운영하는 사이트가 가장 높은 점수를 나타내 대부분의 이용자들이 정부나 기관에서 운영하는 사이트를 이용하는 것이 좋을 것으로 사료되지만, 대부분 상업적 사이트를 이용하고 있어, 검증되지 않은 정보에 노출되고 있는 것으로 보인다. 특히 남자의 경우에 여자에 비해 ‘정부기관·대학기관’, ‘언론기관’과 같이 정보의 질이 우수한 사이트 이용이 높은 것으로 나타났다($p<0.05$).

조사 대상자의 60.3%가 인터넷을 이용한 식생활 정보를 ‘가끔 이용’하고 있었으며, 이용빈도로는 ‘일주일에 1회 이상’ 이용이 전체의 33.3%, ‘전혀 이용하지 않음’은 전체의 6.3%로 나타났다. 인터넷 식생활 정보를 이용하지 않는 이유는 72.7%가 식생활 정보에 관심이 없기 때문인 것으로 나타났다.

〈Table 2〉 The usage of dietary information on the internet

Variable	Total	Male	Female	N(%) χ^2
Source of nutrition information				
Mass-media	190(36.4)	75(32.8)	115(39.2)	7.391
Internet	291(55.7)	135(59.0)	156(53.2)	
Family-Friends	21(4.0)	13(5.7)	8(2.7)	
Hospital & Community health center	4(0.8)	2(0.9)	2(0.7)	
Technical books	16(3.1)	4(1.7)	12(4.1)	
Access method				
Search engine	375(71.8)	166(72.5)	209(71.3)	2.569
Recommendation (friends...)	60(11.5)	23(10.0)	37(12.6)	
Advertisement	35(6.7)	19(8.3)	16(5.5)	
Website links	52(10.0)	21(9.2)	31(10.6)	
Using web-site				
Personal web site-Blog	413(79.1)	171(74.7)	242(82.6)	12.741*
Government-University institution	46(8.8)	26(11.4)	20(6.8)	
Mass media	44(8.4)	24(10.5)	20(6.8)	
Company	10(1.9)	7(3.1)	3(1.0)	
Hospital	9(1.7)	1(0.4)	8(2.7)	
Frequency of searching nutrition information				
7 /week	14(2.7)	5(2.2)	9(3.1)	7.030
3-4 /week	42(8.0)	12(5.2)	30(10.2)	
1-2 /week	118(22.6)	54(23.6)	64(21.8)	
Sometimes	315(60.3)	147(64.2)	168(57.3)	
Never	33(6.3)	11(4.8)	22(7.5)	
Reasons for not searching nutrition information				
Lack of interest	24(72.7)	9(81.8)	15(68.2)	1.088
Do not know the site	1(3.0)	0(0.0)	1(4.5)	
Contents are difficult	3(9.1)	1(9.1)	2(9.1)	
Using TV and books	5(15.2)	1(9.1)	4(18.2)	
Diet information required through the internet				
Obesity & Diet	258(49.4)	113(49.3)	145(49.5)	16.976**
Diet associated with skin	83(15.9)	30(13.1)	53(18.1)	
Dietary habits	30(5.7)	22(9.6)	8(2.7)	
Nutrition for stress relief	10(1.9)	6(2.6)	4(1.4)	
Dietary treatment for illness	25(4.8)	9(3.9)	16(5.5)	
Recipe- Restaurant details	109(20.9)	44(19.2)	65(22.2)	
Food safety and hazard	7(1.3)	5(2.2)	2(0.7)	

* : p<0.05, ** : p<0.01

인터넷을 통해 얻는 식생활 정보로는 남녀 모두 ‘다이어트’가 각각 49.3%, 49.5%로 가장 높은 관심을 보였다. 남자는 여자보다 ‘식습관’, ‘스트레스를 위한 영양관리’, ‘식품안전성과 위해성’의 항목이 더 높게 나타났고, 여자는 남자보다 ‘피부관리를 위한 영양’ 등의 항목에서 더 높게 나타나 남자는 건강을 위한 식사관리에, 여자는 미용을 위한 식사관리에 더 높은 관심을 보였다($p<0.01$). 인터넷 이용자의 영양정보 이용현황에 관한 연구(Cho et al., 2006)에서도 대학생들이 인터넷을 통해 얻는 영양정보는 ‘올바른 체중관리를 위한 영양관리’가 42.3%, ‘피부 관리를 위한 식사’ 17.7%, ‘요리방법 및 식단’ 14.6%의 순으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 대학생시절에는 집을 떠나 자취를 하는 학생이 많아지고, 최근 맛집 관련 방송 프로그램이 많아지면서 맛집에 대한 학생들의 관심도가 과거에 비해서 높아졌기 때문에 요리방법과 맛집에 대해 많은 관심을 보이는 것으로 보인다. 또한 대학생 대부분이 다이어트와 피부미용과 같은 외모 관련 영양 정보에 관심이 많은 것으로 나타났는데, 특히 남자의 경우 이전에 비해 건강과 체중관리에 대한 관심이 많아진 것을 알 수 있었다. 남자 대학생의 외모관리에 대한 연구(Kim & Park, 2009)에서 남학생들이 몸매관리를 하는 이유로는 외관상-건강상의 이유가 86.2%를 차지해 점차 건강과 외모에 많은 관심을 보이고 있는 것으로 나타났다. 여자의 경우 자신의 객관적인 체형보다 주관적인 체형이

더 살이 찘다고 인식하여 다이어트를 하는 것으로 나타났는데, 이는 자신의 체형을 대중매체에 등장하는 체형과 비교하기 때문이며, 이로 인하여 자신감을 상실하거나 심리적인 불안감을 느끼고 있기 때문인 것으로 사료된다(Kim, 2015). Jeon(2014)의 연구에서 여대생은 체중감량의 방법으로 식이조절을 많이 이용하였으며, Lee와 Kim(2011)의 연구에서도 다이어트를 위해서 보충제, 운동 등에 비해 식이요법을 더 많이 이용하는 것으로 나타나 여대생들은 다이어트정보를 얻기 위해 인터넷 정보를 이용하는 것으로 보인다. 또한 젊은 성인 여성을 대상으로 한 연구에서 대상자들은 인터넷, 모바일 인터넷 등을 통해서 다이어트 식단, 채소·과일 섭취, 건강식단 활용, 물 섭취증가 등을 실천하는데 도움을 받는다고 하여 젊은 성인 여성들 또한 인터넷을 통해 식생활 정보를 이용하는 것으로 나타났다(Kim et al, 2016).

대상자들의 ‘건강’, ‘체중조절’에 대한 관심정도를 낮음, 중간, 높음으로 분류한 뒤 이들 관심정도에 따라 대상자들이 이용하는 인터넷 정보 탐색 내용을 보면 <Table 3>과 같다. ‘건강’이나 ‘체중조절’에 관심이 높은 그룹이 이용하는 정보는 ‘체중조절과 다이어트’가 각각 53.6%, 65.0%로 가장 높게 나타난 반면, 관심도가 낮은 그룹이 이용하는 정보는 ‘요리방법 및 맛집’이 각각 33.3%로, 27.3%로 가장 높게 나타났다($p<0.01$).

(Table 3) Major search and Internet dietary information according to the health concern

Variable	Internet dietary information							Total	N(%)	χ^2
	Obesity & Diet	Diet association with skin	Dietary habits	Nutrition for stress relief	Dietary treatment for illness	Recipe & Restaurant details	Food safety & Hazard			
Health										
Low	8(24.2)	5(15.2)	3(9.1)	3(9.1)	2(6.1)	11(33.3)	1(3.0)	33(100.0)	27.506***	
Medium	80(46.5)	37(21.5)	6(3.5)	2(1.2)	7(4.1)	37(21.5)	3(1.7)	172(100.0)		
High	170(53.6)	41(12.9)	21(6.6)	5(1.6)	16(5.0)	61(19.2)	3(0.9)	317(100.0)		
Weight control										
Low	15(19.5)	21(27.3)	8(10.4)	1(1.3)	9(11.7)	21(27.3)	2(2.6)	77(100.0)	90.558***	
Medium	44(31.7)	37(26.6)	9(6.5)	3(2.2)	10(7.2)	33(23.7)	3(2.2)	139(100.0)		
High	199(65.0)	25(8.2)	13(4.2)	6(2.0)	6(2.0)	55(18.0)	2(0.7)	306(100.0)		

*** : $p<0.001$

3. 인터넷 식생활 정보의 만족도와 활용도

조사 대상자의 인터넷 식생활 정보에 대한 만족도와 활용도는 <Table 3>과 같다. 인터넷상의 식생활 정보 검색 내용에 대해 전체의 69.7%가 만족하는 것으로 나타났으며 그 이유로는 ‘실생활 활용에 용이하다’(39.6%), ‘내용의 이해가 쉽다.’(34.6%), ‘최신정보이다’(15.2%)의 순으로 나타났다.

인터넷에서 식생활 정보를 검색한 후 이를 실생활에 얼마나 활용하고 있는가를 알아본 결과, 인터넷을 통해 제공받은 영양과 식생활에 대한 정보를 ‘보통이상’으로 활용 활용하는 것으로 보이는 사람은 전체의 85.7%로 나타났다. 대구지역 인터넷이용자들을 대상으로 한 연구(Cho et al., 2006)에서 대상자의 71%가 취득한 영양정보를 실생활에 적용하는 것으로 조사되었으며, 의료인과 비의료인을 대상으로 한 연구(Han et al., 2004)에서는 57%가 실생활에 이용한 것으로 나타나 본 연구 결과보다 낮게 나타났는데 이는 연구대상자들의 차이에 의한 것으로 보인다. 위 결과들을 통해 영양정보 이용자들의 대부분은 영양정보를 활용하고 있음을 알 수 있으며, 영양정보의 실생활 활용율을 더 높이기 위해서는 식생활에 대한 정보

가 단순히 지식적인 것이 아니라 실생활에 활용이 될 수 있는 내용을 토대로 구성되어야 할 것으로 사료된다.

식생활 정보를 사용하지 않는 이유로는 전체의 50.8%가 ‘번거로워서’ 라고 응답 하여 가장 높게 나타났다. 대구 지역 대학생을 대상으로 한 Cho et al (2006)의 연구 또한 인터넷을 통해 얻은 영양정보를 실생활에 활용하지 않는 이유로 ‘귀찮아서’가 가장 높게 나타났으며, 수도권 지역 남녀 고등학생을 대상으로 한 Shin(2008)의 연구에서도 ‘번거로움’이 가장 높게 나타났다. 또한 대학생들의 인터넷을 통한 식품영양정보의 습득에 관한 Lee(2009)의 연구에서도 ‘귀찮아서’ 78.5%, ‘게을러서’ 15.8%, ‘신뢰할 수 없어서’ 3.2%로 본 연구와 유사하게 나타나 인터넷상의 식생활 정보가 실생활 적용이 용이하도록 재구성되어야 할 것으로 보인다.

4. 인터넷 식생활 정보의 문제점과 개선점

인터넷을 통해 식생활과 영양정보를 검색 시 조사대상자가 인식하는 문제점과 개선점은 <Table 4>와 같다. 식생활과 영양정보를 인터넷에서 제공 받을시 문제점으로 ‘정확하지 않은 정보’가 전체의 51.9%로 가장 높게 나타

<Table 4> Satisfaction and application of internet dietary information

Variable	Total	Male	Female	N(%) χ^2
Satisfaction for degree of information				
Satisfaction	364(69.7)	152(66.4)	212(72.4)	2.177
Dissatisfaction	158(30.3)	77(33.6)	81(27.6)	
Reasons for satisfaction				
Easy to understand	123(34.6)	54(36.7)	69(33.0)	3.098
Information entitled to credit	38(10.7)	19(12.9)	19(9.1)	
Up-to-date information	54(15.2)	23(15.6)	31(14.8)	
Easy to use	141(39.6)	51(34.7)	90(43.1)	
Application degree				
Very low	9(1.7)	6(2.6)	3(1.0)	4.242
Low	66(12.6)	33(14.4)	33(11.3)	
Medium	201(38.5)	90(39.3)	111(37.9)	
High	217(41.6)	87(38.0)	130(44.4)	
Very high	29(5.6)	13(5.7)	16(5.5)	
Reasons for not using nutrition information				
Inconvenient	265(50.8)	101(44.1)	164(56.0)	8.630
No time	88(16.9)	46(20.1)	42(14.3)	
Unreliable	92(17.6)	44(19.2)	48(16.4)	
Difficult to use	73(14.0)	37(16.2)	36(12.3)	
No interest	4(0.8)	1(0.4)	3(1.0)	

(Table 5) Problems and improvements for food & dietary information on the internet

Variable	Total	Male	Female	N(%)
				χ^2
Problems of dietary information site				
Poor information	153(29.3)	64(27.9)	89(30.4)	8.177
Unreliable source	271(51.9)	119(52.0)	152(51.9)	
Difficult to understand	42(8.0)	21(9.2)	21(7.2)	
Difficult to use information in daily life	27(5.2)	9(3.9)	18(6.1)	
Have to become a member	23(4.4)	15(6.6)	8(2.7)	
Others	6(1.1)	1(0.4)	5(1.7)	
Suggestions for improvements				
Provide updated information	45(8.6)	25(10.9)	20(6.8)	7.317
Convenient to search data	61(11.7)	29(12.7)	32(10.9)	
Easy to apply	141(27.0)	65(28.4)	76(25.9)	
Provide accurate information	267(51.1)	109(47.6)	158(53.9)	
Two-way communication	8(1.5)	1(0.4)	7(2.4)	

났고, 다음으로 ‘정보의 다양성과 양의 불충분’이 29.3%로 높게 나타났다. 고등학생의 인터넷 식생활 정보 활용도에 대한 Shin(2008)의 연구에서는 ‘회원가입을 해야한다’가 가장 높게 나타난 반면, 본 연구에서는 회원가입으로 인해 불편함을 느끼는 비율이 전체 대상자의 4.8%로 나타났는데, 이러한 차이를 보이는 것은 대부분의 이용자들이 회원가입이 필요하지 않은 개인홈페이지나 블로그를 이용하기 때문인 것으로 생각된다. 또한 대학생들을 대상으로 한 Lee(2009)의 연구에서 대상자들이 인터넷 식품영양정보에 만족하지 않는 이유로 ‘불분명한 출처’가 38.3%로 가장 높게 나타났으며, ‘과장된 내용이 많다’ 32.8%, ‘중복된 내용이 많다’ 14.6%로 나타나 이용자들은 정보의 신뢰도에 대해서 불만족하고 있는 것으로 나타나 본 연구와 비슷한 결과를 보였다.

개선점으로는 ‘정확한 정보의 제공’(51.1%)과 ‘실생활에 활용하기 쉬운 정보의 제공’(27.0%)의 순으로 나타났다. 인터넷상의 직업에 따른 영양정보의 이용(Cho et al., 2006)에 따르면 인터넷 식품영양정보의 개선점으로 전체 사용자중 45.0%가 ‘실생활에 사용하기 쉽도록 해야 한다’고 하였으며, 35.2%가 ‘정확한 정보를 제공해야 한다’고 나타나 본 연구와 유사하였다. 또한 식품영양정보의 출처와 작성자 확인에 대한 조사(Cho et al., 2006)에서 전체 대상자의 64.4%가 확인하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 정보의 제공자와 이용자는 정보를 공유하는 과정에서

출처의 명확성을 확고히 하여 정확성이 높은 정보를 제공하여야 하며, 실용성이 있는 정보를 제공해 주어야 한다. 또한 인터넷을 통한 내용은 전문적이면서도 이해하기 쉬운 내용으로 제공되어야 할 것으로 보인다.

IV. 요약 및 제언

본 연구에서는 서울·경기지역 대학생 522명을 대상으로 인터넷을 통한 식생활정보의 이용현황을 알아보고, 정보 이용 시 문제점과 개선 내용 등을 파악하여 향후 인터넷을 통한 효과적인 영양정보 제공을 위한 기초자료로 제공하고자 실시하였다. 본 연구에서 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자들의 57.5%는 하루 인터넷 이용시간이 ‘1시간-3시간미만’이었으며, 전체의 75.9%가 인터넷을 ‘매일’ 이용하고 있었다. 사용목적은 ‘정보검색 및 수집’이 45.8%로 가장 많았으며, 검색엔진으로는 주로 ‘네이버’(88.9%)를 이용하였다.
2. 식생활 정보 습득시 주로 ‘인터넷’(55.7%)을 사용하였으며, ‘개인홈페이지’의 이용이 가장 높았지만 남자의 경우 ‘정부기관·대학기관’, ‘언론기관’을 여자보다 많이 사용하였다($p < 0.05$). 남·녀 모두 다이어트에 가장 관심이

많았지만, 남자는 여자에 비해 ‘식사관리’, ‘식품안전’, ‘기호식품’에 대한 관심이 많았다($p<0.01$). ‘건강’, ‘체중 조절’에 관심이 높은 그룹은 인터넷을 통해 얻는 식생활 정보 내용으로 ‘체중조절과 다이어트’가 가장 높게 나타난 반면, ‘건강’, ‘체중조절’에 관심이 낮은 그룹은 ‘요리 방법 및 맛집’에 높은 관심을 보였다($p<0.01$).

3. 인터넷상의 식생활 정보 검색 내용에 대해 조사대상자들의 69.7%가 ‘만족’하는 것으로 나타났으며 그 이유로는 ‘실생활 활용에 용이하다’(39.6%)가 가장 높게 나타났다. 전체대상자 중 85.7%가 인터넷을 통해 제공받은 영양과 식생활에 대한 정보를 ‘보통이상’으로 활용하고 있었다.

4. 식생활과 영양정보를 인터넷에서 제공 받을시 문제점으로 ‘정확하지 않은 정보’(51.9%)가 가장 높게 나타났고, 인터넷영양정보의 개선점으로는 ‘정확한 정보의 제공’이 가장 높게 나타났다.

본 연구결과 조사대상 대학생들 대부분이 건강과 체형에 대한 관심이 높았으며, 주로 인터넷을 통해 식생활 정보를 얻고 있는 것으로 나타났다. 그러나 인터넷에서 얻어진 식생활 정보에 대한 만족도와 활용도는 낮게 나타나 식생활 정보의 신뢰성에 대한 개선과 활용도 높은 정보의 구성이 가장 필요한 것으로 보여진다. 특히 대학생들은 개인 홈페이지를 통해 정보를 얻는 경우가 많았는데, 이와 같이 부정확하거나 검증되지 않은 자료를 이용함으로써 잘못된 정보를 습득 할 수 있고, 건강에 대해 역기능을 초래할 수 있다. 따라서 인터넷을 통한 식생활 정보를 제공 시 질과 내용면을 함께 고려해야 하며 이용자들이 쉽게 이해하고 적용할 수 있는 정보로 구성되어야 할 것으로 보인다. 또한 정보검색을 위해 인터넷을 주로 이용하는 대학생들에게 신뢰할 수 있는 정확하고 질 좋은 정보를 제공하기 위해 영양정보의 질을 검증, 관리하고, 이들에게 올바른 인터넷 자료 검색 및 활용방법 등을 교육해야 하며, 대학생들의 관심분야에 맞춘 다양하고 활용이 쉬운 자료들을 제공하도록 해야 할 것으로 보인다.

REFERENCE

- An H. J. & Choi J. W. (2014). Implementation of social network services for providing personalized nutritious information on facebook. *The Journal of Society for e-Business Studies*, 19(4), 21-30.
- Biermann J. S., Golladay G. J. & Pererson R. N. (2006). Using the internet to enhance physician-patient communication. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 14(3), 136-180.
- Cho K. H., Choi B. S., Seo J. Y., Park G. S. & Lee I. S. (2006). The usage of diet and nutritional information on the internet by users' age. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 16(5), 542-549.
- Choi Y. S. (1999). Contents of domestic and overseas web pages related to nutrition and guides to build web nutrition information. *Journal of the Korean Dietetic Association*, 6(1), 1-8.
- Gwon S. C. (2010). Effect of knowledge search service on the knowledge formation of high school students were studied. Master thesis, Kongju National University, Kongju.
- Han S. J., Seo E. Y. & Kim W. K. (2004). A comparative study on acquiring and using patterns of information about food and nutrition between medical personnel and non-medical personnel. *Journal on the East Asian Society of Dietary Life*, 14(3), 302-308.
- Heo E. S. (2003). Evaluation of problem and nutritional education status for children's nutrition, and the development of internet assisted nutritional education program for children's healthy dietary habit. Doctoral dissertation, Changwon National University, Changwon
- Ivanitskava L., Boyle I. & Casey A. M. (2006). Health information literacy and competencies of information age students: results from the interactive online readiness self-assessment (RRSA). *Journal of Medical Internet Research*, 8(2), e6.
- Jeon H. Y. (2014). Relations of self-assertiveness, self-esteem, depression and abnormal eating attitudes among female university students with weight contro; experience. *Journal of the Korea Academia-industrial Cooperation Society*, 15(4), 2207-2216.

- Jeon J. A. (2010). A study on dietary behavior and gender difference analysis under drinking of university students in Seoul. Master thesis, Konkook university, Seoul.
- Jeong M. R., Kim B. S. & Lee Y. E. (2006). Qualitative analysis of food and nutrition informations on the internet. *Journal of the Korean Dietetic Association*, 12(2), 200-215.
- Kim H. J., Lee A. R. & Kim K. Y. (2016). Perception on optimal diet, diet problems and factors relates to optimal diet among young adult women using focus group interviews - based on social cognitive theory-. *Korean Journal of Community Nutrition*, 21(4), 332-343.
- Kim M. S. (2015). Comparison of dietary self-efficacy, obesity stress, and obesity-related quality of life according to BMI and stages of change in vegetable consumption for nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 21(1), 65-74.
- Kim N. S., Lee K. E. & Son H. J. (2016). Comparison of health consciousness and smart-phone literacy according to the type of health information seeking behavior on the internet among one university students. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 41(1), 112-122.
- Kim Y. S. & Park J. Y. (2009). The analysis on appearance management of male college students: Focused on management of hair, skin, cosmetic surgery, fashion and body shape. *Korean Journal of Human Ecology*, 18(1), 259-273.
- Korea Internet & Security Agency(2015). 2015 Survey on the Internet Usage. Seoul: Korea Internet & Security Agency.
- Koo S. E. (2015). A survey on consumer's utilization and needs of food and nutrition information through mass media. Masters thesis, Kyungnam University, Changwon.
- Kwak J. E., Lee S. Y., Lee S. H. & Ko K. S. (2014). A survey for needs and preference of food and nutrition information on mass media for Korean female adults. *Journal of Community Nutrition*, 19(6), 550-557.
- Lee E. J. (2009). A study on the accessibility and practical use of food and nutrition information from the internet. Master thesis, Kyunghee University, Seoul.
- Lee H. I. (2006). Relation among Use of Computer, Acquirement of Nutrition Information, and Dietary Habit, in Some Middle and High Schoolgirls in Jeongeup City. Master thesis, Cheonbuk National University, Jeonju.
- Lee J., Park J., Ryu S. Y., Kang M. G., Min S. & Kim H. S. et al. (2010). The relationship between internet addiction and eating behaviors of college students. *Journal of Korean Society of School Health*, 23(1), 11-18.
- Lee J. Y. & Kim J. D. (2011). A study on weight control behavior, body attitude, and obesity stress of a women's university students. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 17(3), 461-467.
- Lee S. D. & Kim S. M. (2008). An analysis of internet use and internet addiction of students in high-schools. *Social Studies education*, 47(1), 77-101.
- Lee K. M. (2011). Consumption of convenience foods, nutrition knowledge, and dietary habits of college students. Master thesis, Mokpo University, Mokpo.
- Lee S. L & Lee S. H. (2015). Survey on health-related factors, nutrition knowledge and food habits of college students in Wonju area, *Korean journal of community nutriron*, 20(2), 94-108.
- Lee S. Y., Kim J. H., Pail H. Y., Ji G. E., Pi J. E. & Hwang Y. K. et al. (2001). Development of criteria to assess the quality of food and nutrition information on internet. *Family and Environment Research*, 39(12), 51-63.
- Lee S. Y., Kang H. K., Yang I. S. & Kang M. H. (2004). Analysis of contents of nutrition information in the internet. *Journal of the Korean Dietetic Association*, 10(2), 224-234.
- Shin S. J. (2008). Research on high school students use of internet and utilization related to dietary life

and nutrition. Master thesis, Dongguk University,
Seoul.

Received 24 November 2016;
1st Revised 8 December 2016;
Accepted 8 December 2016