



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

제주지역 대학생의
식품·영양표시 이용실태와
인식도 및 식습관에 관한 연구



濟州大學校 教育大學院

營養教育專攻

玄 周 三

2015年 2月

제주지역 대학생의
식품·영양표시 이용실태와
인식도 및 식습관에 관한 연구

指導教授 高 良 淑

玄 周 三

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함.



2015年 2月

玄周三의 教育學 碩士學位 論文으로 認准함.

審査委員長 _____ ①

委 員 _____ ①

委 員 _____ ①

濟州大學校 教育大學院

2015年 2月

A Study on Utilization and Perception of the
Food-Nutrition Labeling and Dietary Habits of
University Students in Jeju

Ju-Sam Hyun

(Supervised by professor Yang-Sook Ko)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF
MASTER OF EDUCATION



2015. 2

DEPARTMENT OF NUTRITION EDUCATION
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

표 목 차	iv
국문초록	viii
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 내용	3
3. 연구 제한점	3
II. 이론적 배경	4
1. 대학생의 식습관	4
2. 식품·영양표시제도	5
1) 식품표시제도	5
2) 영양표시제도	6
3) 우리나라의 식품·영양표시제도	6
III. 연구 내용 및 방법	9
1. 조사 대상 및 기간	9
2. 조사내용 및 방법	9
1) 일반 사항	9
2) 식습관 조사	10
3) 식품표시 및 영양표시 이용실태	10
4) 영양표시에 대한 지식 및 인식	10
3. 통계처리	10

IV. 연구결과 및 고찰	11
1. 조사대상자의 일반적 특성	11
1) 조사대상자의 일반 사항	11
2) 조사대상자의 식품·영양 관심도	13
2. 간식 및 가공식품 섭취실태	14
1) 조사대상자의 간식 섭취 빈도	14
2) 조사대상자의 가공식품 섭취 빈도	16
3. 식품표시 이용실태	18
1) 식품표시 확인 여부와 이유	18
2) 식품표시 선택의 중요 항목	23
4. 영양표시 이용실태 및 지식	24
1) 영양표시 확인 여부와 이유	24
2) 영양표시를 확인하는 식품 종류	29
3) 영양표시 선택의 중요 항목	30
4) 영양표시 관련 지식	31
5. 식품·영양표시 인식도	33
1) 식품·영양표시 이해도와 식생활 영향 여부	33
2) 식품·영양표시제도의 긍정적 및 부정적 인식	41
3) 식품·영양표시제도 교육의 필요성	43
6. 식습관 조사	48
1) 조사대상자의 식습관 분포	48
2) 조사대상자의 식습관 점수	50

V. 요약 및 결론	52
VI. 참고문헌	57
부 록	61
Abstract	70



표 목 차

<표 1> 조사대상자의 일반 사항	12
<표 2> 조사대상자의 식품·영양 관심도	13
<표 3> 조사대상자의 간식 섭취 빈도	15
<표 4> 조사대상자의 가공식품 섭취 빈도	17
<표 5> 일반 사항에 따른 식품표시 확인 여부	19
<표 6> 식품·영양 관심도에 따른 식품표시 확인 여부	19
<표 7> 간식 섭취 횟수에 따른 식품표시 확인 여부	20
<표 8> 식품표시 내용 중 중요하다고 생각하는 항목	23
<표 9> 일반 사항에 따른 영양표시 확인 여부	25
<표 10> 식품·영양 관심도에 따른 영양표시 확인 여부	25
<표 11> 간식 섭취 횟수에 따른 식품표시 확인 여부	26
<표 12> 영양표시 내용 중 중요하다고 생각하는 항목	30
<표 13> 영양표시 지식 정답률	32
<표 14> 조사대상자의 영양표시 지식 점수	32
<표 15> 일반 사항에 따른 식품·영양표시 이해도	34
<표 16> 식품·영양 관심도에 따른 식품·영양표시 이해도	34
<표 17> 간식 섭취 횟수에 따른 식품·영양표시 이해도	35
<표 18> 식품·영양표시 확인에 따른 식품·영양표시 이해도	36
<표 19> 영양표시 관련 지식에 따른 식품·영양표시 이해도	36
<표 20> 일반 사항에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부	38
<표 21> 식품·영양 관심도에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부	38
<표 22> 간식 섭취 횟수에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부	39
<표 23> 식품·영양표시 확인에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부 ..	40
<표 24> 영양표시 관련 지식에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부 ..	40
<표 25> 식품영양표시제도의 긍정적 인식	41
<표 26> 식품영양표시제도의 부정적 인식	42

<표 27> 일반 사항에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부	44
<표 28> 식품·영양 관심도에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부	44
<표 29> 간식 섭취 횟수에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부	45
<표 30> 식품·영양표시 확인에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부	46
<표 31> 영양표시 관련 지식에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부	46
<표 32> 조사대상자의 식습관 분포	49
<표 33> 조사대상자의 식습관 점수	51

그림 목 차

<그림 1> 식품표시 내용 확인하는 이유	21
<그림 2> 식품표시 내용 확인하지 않는 이유	22
<그림 3> 영양표시 내용 확인하는 이유	27
<그림 4> 영양표시 내용 확인하지 않는 이유	28
<그림 5> 영양표시 확인하는 식품 종류	29
<그림 6> 필요한 영양교육 주제	47



부 록 목 차

<부록 1> 일반 사항에 따른 영양표시 지식의 정답률	61
<부록 2> 식품·영양 관심도에 따른 영양표시 지식의 정답률	61
<부록 3> 간식 섭취 횟수에 따른 영양표시 지식의 정답률	62
<부록 4> 식품·영양표시 확인에 따른 영양표시 지식의 정답률	62
<부록 5> 설문지	63



국문초록

제주지역 대학생의 식품·영양표시 이용실태와 인식도 및 식습관에 관한 연구

본 연구는 제주지역 대학생을 대상으로 식품·영양표시 이용실태, 식품·영양표시에 관한 지식 및 인식, 식습관을 조사하여 대학생들의 올바른 식품 선택 및 건강한 식생활을 할 수 있도록 영양교육에 필요한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.

제주지역 대학생을 대상으로 2014년 9월 1일부터 9월 19일까지 설문조사를 실시하였으며, 총 720부를 배부하여 응답이 불충분한 자료를 제외한 655부(91.0%)를 통계 분석하였다.

1. 조사대상자는 남학생 45.7%, 여학생 54.4%이었고, 1학년 21.7%, 2학년 45.5%, 3학년 20.6%, 4학년 12.2%이었으며, 식품 계열 학생이 31.0%, 비식품 계열 학생이 69.0%이었다. 식품·영양 관련 강좌 수강 경험이 있는 학생이 43.1%, 수강 경험이 없는 학생이 57.0%이었고, 식품·영양 관심도는 약간 그렇다 41.1%, 보통이다 27.0%, 매우 그렇다 14.5%, 별로 그렇지 않다 11.9%, 전혀 그렇지 않다 5.5% 순으로 나타났다.

2. 조사대상자의 간식 섭취 빈도는 ‘하루1회’ 섭취한다는 응답률이 23.5%로 가장 높았고, ‘전혀 먹지 않는다’는 3.7%로 가장 낮았으며, 여학생이 남학생보다 ($p<0.001$), 1학년이 다른 학년보다($p<0.001$), 비식품 계열 학생이 식품 계열 학생보다($p<0.01$) 간식 섭취 빈도가 유의적으로 높게 나타났다. 섭취 빈도가 높은 가공식품은 ‘우유 및 유제품류’, ‘음료류’, ‘과자 및 빵류’ 순으로 나타났다.

3. 조사대상자의 75.7%가 식품표시를 확인하고 있었고, 여학생(82.0%)이 남학생

(68.2%)보다($p<0.001$), 식품 계열 학생(84.8%)이 비식품 계열 학생(71.7%)보다($p<0.01$), 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생(82.6%)이 수강하지 않은 학생(70.6%)보다($p<0.01$), 식품·영양에 관심이 많을수록($p<0.001$), 간식을 섭취하는 학생들이 간식을 전혀 먹지 않는 학생들보다($p<0.05$) 식품표시 확인율이 유의적으로 높게 나타났다. 식품표시를 확인하는 이유는 ‘유통기한을 확인하기 위해서(40.4%)’, 식품표시를 확인하지 않는 이유는 ‘아무 생각 없이 습관적으로 구매하기 때문에(47.3%)’라는 응답이 가장 많았으며, 가장 중요하게 생각하는 식품표시의 내용은 ‘유통기한 또는 제조연월일(26.4%)’이었다.

4. 조사대상자의 67.8%가 영양표시를 확인하고 있었고, 여학생(75.1%)이 남학생(59.2%)보다($p<0.001$), 식품 계열 학생(75.8%)이 비식품 계열 학생(64.2%)보다($p<0.05$), 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생(75.2%)이 수강하지 않은 학생(62.2%)보다($p<0.01$), 식품·영양에 관심이 많을수록($p<0.001$) 영양표시 확인율이 유의적으로 높게 나타났으며, 간식 섭취 횟수에 따라서도 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 영양표시를 확인하는 이유는 ‘체중조절을 위해서(31.8%)’, ‘영양정보 획득을 위해서(29.0%)’, 영양표시를 확인하지 않는 이유는 ‘영양표시가 눈에 띄지 않아서(32.4%)’라는 응답이 가장 많았다. 영양표시를 확인하는 식품 종류는 ‘우유 및 유제품류’, ‘과자 및 빵류’ 순이었으며, 중요하게 생각하는 영양표시의 내용은 ‘열량(21.2%)’, ‘트랜스지방(11.8%)’, ‘나트륨(11.7%)’ 순으로 나타났다.

5. 영양표시 관련 지식에서 1회 제공량의 정답률은 52.1%, 칼로리는 72.4%, %영양소 기준치는 47.8%로 나타났다. 영양표시 지식 점수는 식품·영양 관심도가 높은 학생이 관심도가 낮은 학생보다 유의적으로 높게 나타났고($p<0.01$), 간식 섭취 횟수($p<0.05$)간에 유의적인 차이를 보였으며, 식품표시 및 영양표시를 확인하는 학생이 확인하지 않는 학생보다($p<0.001$) 영양표시의 지식점수가 유의적으로 높은 것으로 나타났다.

6. 식품·영양표시 이해도는 ‘쉽다’라는 학생은 25.8%, ‘보통이다’는 36.2%, ‘어렵다’라는 학생이 38.1%이었다. 학년이 올라갈수록($p<0.01$), 식품 계열 학생이 비식품

계열 학생보다($p<0.01$), 식품·영양 관심도가 높을수록($p<0.001$), 식품표시 및 영양표시를 확인하는 학생들이 확인하지 않는 학생들보다($p<0.001$), 영양표시 지식이 높은 군이 낮은 군보다($p<0.001$) 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 나타냈다.

7. 식품·영양표시의 식생활 영향 여부는 식품 계열 학생이 비식품 계열 학생보다($p<0.001$), 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생이 수강하지 않은 학생보다($p<0.01$), 식품·영양 관심도가 높은 학생이 관심도가 낮은 학생보다($p<0.001$), 식품표시 및 영양표시를 확인하는 학생이 확인하지 않는 학생보다($p<0.001$), 영양표시 지식이 높은 군이 낮은 군보다($p<0.01$) 식생활에 영향을 준다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이가 나타났다.

8. 식품·영양표시제도의 긍정적 및 부정적 인식 관련 문항을 Likert의 5점 척도로 점수화 했을 때, 식품·영양표시제도의 긍정적 인식은 ‘건강에 필요한 식품 선택이 용이하다(3.57)’, ‘제품의 영양적 특성을 알 수 있다(3.55)’ 순으로 나타났고, 부정적 인식은 ‘식품회사에서 과대광고를 할 우려가 있다(3.56)’, ‘표시 내용에 대한 오해를 할 우려가 있다(3.49)’ 순으로 나타났다.

9. 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요성에서 여학생이 남학생보다($p<0.05$), 식품 계열 학생이 비식품 계열 학생보다($p<0.01$), 식품·영양 관련 수업을 수강한 학생이 수강을 하지 않은 학생보다($p<0.001$), 식품·영양 관심도가 높을수록($p<0.001$), 식품표시 및 영양표시를 확인하는 학생이 확인하지 않는 학생보다($p<0.001$), 영양표시 지식이 높은 군이 낮은 군보다($p<0.05$) 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 유의적으로 높게 나타났다. 필요한 영양교육 주제는 ‘건강한 체중관리(19.8%)’, ‘식생활과 건강과의 관계(16.8%)’, ‘나트륨 섭취를 줄일 수 있는 조리법(16.5%)’ 순으로 나타났다.

10. 식습관 점수는 1학년이 다른 학년보다($p<0.05$), 하루2회 이상 간식을 섭취하는 학생이 다른 학생들보다 유의적으로 낮게 나타났고($p<0.001$), 식품·영양 관심

도가 높은 학생이 관심도가 낮은 학생보다($p<0.01$), 식품표시를 확인하는 학생이 확인하지 않는 학생보다($p<0.01$), 영양표시를 확인하는 학생이 확인하지 않는 학생보다 식습관 점수가 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$).

본 연구 결과 식품표시 및 영양표시를 확인하는 학생이 확인하지 않는 학생에 비해 영양표시 지식 및 식습관 점수가 유의적으로 높아 식품·영양표시 이용이 건강한 식생활에 도움을 주는 것으로 나타났다. 식품 계열 학생이 비식품 계열 학생보다, 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생이 식품·영양 관련 강좌를 수강하지 않은 학생보다 식품·영양표시의 높은 확인율을 보였으며, 이는 영양교육이 식품·영양표시 이용에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보이므로 건강한 식생활에 도움이 되는 식품·영양표시에 관한 교육과 이를 실생활에서 활용할 수 있도록 쉽고 지속적인 영양교육이 이루어져야 할 것이다. 또한 식품·영양 관심도가 높을수록 식품·영양표시 이용률이 높은 것으로 나타나 대학생들의 식품과 영양에 대한 관심을 높일 수 있는 교육이 함께 이루어진다면 식품·영양표시 활용도가 더욱 높아질 것이다.



I 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

식생활은 인간이 건강하고 행복한 삶을 영위하는데 가장 중요한 요소 중 하나이다. 사회가 발달하고 소득이 증가하면서 소비자들은 삶의 질을 추구하게 되고 바쁜 일상을 해결할 수 있는 맛있고 편리하며 다양한 식품을 원하고 있다.¹

바쁜 현대인의 욕구를 충족하는 각종 가공식품의 구입과 이용이 빈번해지고, 외식이 증가하게 되었다. 이러한 가공식품의 구입과 이용, 외식의 증가 현상은 식품 가공 산업을 발전시켜 우리의 식생활을 다양하고 풍성하게 변화시키고 있다.²

사회가 발달하고 경제 수준이 향상되면서 과거에 비해 식생활은 풍족하여졌으나 식생활에 대한 인식과 지식의 부족은 잘못된 생활습관과 과잉섭취, 신체활동 부족 등과 더불어 비만과 체력 저하, 성인병 등의 문제들을 야기하고 있다.³ 영양 불균형 또는 잘못된 식습관으로 인해 발생한 만성 질환은 식생활을 통해 예방이 가능하므로 건강한 식생활을 위해서는 식품과 그 식품에 함유된 영양소에 대한 올바른 지식을 습득하여 바람직한 식생활을 추구하도록 해야 한다.⁴

이러한 부분들에 도움을 주기 위하여 창안된 제도가 식품·영양표시제도이다. 식품표시는 식품에 관한 각종 정보, 즉 원재료명, 내용량, 제조일자 및 유통기한, 영양성분, 주의사항 표시 등 여러 가지 정보를 제공하여 건강한 식생활을 위한 도구로 활용될 수 있다.⁵ 영양표시제도는 식품표시 항목 중의 하나로서 소비자에게 제품의 정확한 영양성분을 제시함으로써 자신의 건강에 적합한 제품을 스스로 선택할 수 있도록 하고 나아가 국민 건강증진에 그 목적이 있다.⁶ 가공식품의 식품·영양표시는 다른 제품과의 영양적 가치를 비교할 수도 있어 건강한 식생활을 위한 교육 수단으로도 활용될 수 있다.⁷

식품·영양표시가 실제로 자신의 건강 상태와 영양적 요구에 맞는 식품을 선택

하는데 도움이 되고 최근 문제가 되는 비만 및 만성 질병 등의 예방에 효율적인 도구가 되기 위해서는 식품·영양표시를 이해하는 능력을 갖추고 적극적으로 활용하는 것이 매우 중요하다.⁸

식품·영양표시는 전 세대를 아울러서 교육이 필요하지만 실제로 그 중요성과 스스로 반영하기 적합한 시기가 대학생 시절이다. 이 시기는 청소년기를 지나 성인기에 접어드는 시기로 부모의 통제 하에서 형성되었던 식생활이 대학생이 되면서 밖에서의 활동이 많아지고 주거형태의 변화로 인하여 불규칙하고 부적절한 식생활을 할 가능성이 크다.⁹

또한 대학생들은 현재 자신들이 건강하다는 생각으로 건강 문제에 관심이 적으며, 식사를 통한 균형 잡힌 영양섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하는 경우가 많다.¹⁰ 이렇듯 불규칙한 생활습관 및 영양에 대한 무관심으로 바람직하지 않은 식생활을 영위하는 비율이 높아 식품과 영양섭취 상태가 타 연령층에 비해 불량할 가능성이 있다.

실제로 대학생들을 대상으로 한 연구에서 영양을 고려하지 않고 값이 싸고 이용하기 편리하며 기호 위주의 식품을 선택함으로써 불량한 영양 상태를 야기하고 있었으며 부족한 영양지식을 가지고 식품을 선택하고 있어 좋지 못한 식습관이 형성되고 있음이 지적되고 있다.¹¹

장래 국가의 주인공 및 부모가 될 대학생들에게 좋은 건강과 이를 뒷받침해주는 올바른 영양지식, 바른 식습관 및 균형 있는 식생활의 필요성을 인식시키는 것이 매우 중요하다.¹²

본 연구는 제주지역 대학생의 식품·영양표시 이용실태 및 인식도를 조사하여 대학생들의 올바른 식품 선택 및 건강한 식생활을 할 수 있도록 영양교육에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 내용

본 연구의 구체적인 연구 내용은 다음과 같다.

- 1) 제주지역 대학생의 식품표시 및 영양표시의 이용 현황을 조사한다.
- 2) 제주지역 대학생의 식품·영양표시에 대한 인식 및 지식을 조사한다.
- 3) 제주지역 대학생의 식습관을 조사한다.
- 4) 성별, 학년, 소속 계열 및 식품, 영양 관련 수업 수강여부에 따른 식습관, 식품·영양표시의 이용현황, 식품·영양표시에 대한 인식 및 지식의 차이를 비교한다.

3. 연구의 제한점

본 연구의 대상은 제주지역의 대학생들을 임의로 선정하였으므로 우리나라 전체 대학생을 대표한다고 볼 수 없고, 본 연구에서 조사도구로 사용된 설문지는 선행 연구를 참고로 수정·보완하여 작성된 것으로 표준화된 것이 아니기 때문에 본 연구의 결과를 일반화하여 해석하는데 어려움이 있다.

II 이론적 배경

1. 대학생의 식습관

식습관이란 인간이 후천적으로 형성해 온 생활양식으로 어느 집단의 구성원에 의해 공유되고 있는 식생활의 내용 즉, 음식의 기호, 음식에 대한 태도, 식태도 등을 포함한다.¹³ 일반적으로 식습관은 기후, 토양 등의 지리적 요인, 주거환경, 경제수준, 직업 등의 사회 경제적 요인 이외에도 체격, 체형에 대한 인식, 건강에 대한 지식 등의 다양한 요인에 의해 영향을 받으며 신체적 발달뿐만 아니라 정서 및 심리적 건강 상태에도 영향을 미치게 되므로 올바른 식습관은 균형 잡힌 영양의 섭취를 위해서 매우 중요하다.^{14,15} 또한 한번 형성된 식습관을 바꾼다는 것은 매우 어려울 뿐만 아니라 잘못 형성된 식기호 등은 일생을 통해 건강을 지배할 수 있을 만큼 문제점으로 남게 된다. 즉, 식습관이 형성되면 영양소 섭취량에 영향을 미칠 뿐만 아니라 개인의 건강이나 신체발달에 직접적으로 영향을 끼치므로 건강한 영양 상태를 유지하기 위해서는 바람직한 식습관을 형성해야 한다.¹⁶

대학생은 육체적, 정신적 활동이 활발하며 청소년기에서 성인기로 넘어가는 시기이므로 올바른 식생활을 통한 균형 잡힌 영양섭취가 중요하다.¹⁷ 대학생의 식습관은 과거의 식습관을 반영할 뿐만 아니라 성인기에 습관화될 식생활 태도를 가장 잘 나타내는 시기이다.¹²

대학생은 부모의 통제와 보호 속에서 벗어나 기숙사·자취·하숙 등과 같은 주거 생활방식의 변화와 더불어 학업 이외에 다양한 활동과 모임 등 스스로 통제하기 힘든 불규칙한 생활과 함께 음주나 외식의 기회도 많아져 식생활에 있어서 큰 변화를 겪게 된다.¹⁸

대학생의 식생활은 사회적 환경 변화에 매우 민감하여, 불규칙한 수업시간과 방과 후 활동, 제한된 경제력, 외모에 대한 관심과 그릇된 영양지식 등의 영향을

받아 불규칙한 식사, 잦은 결식, 외식과 과식, 과도한 음주 등의 매우 바람직하지 못한 방향이 지적되고 있다.¹⁹

이 시기에 형성된 잘못된 식습관과 생활습관이 장년기 및 노년기의 심장 혈관 질환, 암, 골다공증 등의 생활 습관 병을 유발한다는 보고가 있으며, 선행연구들에서도 바람직한 식생활 확립을 위한 영양교육의 중요성이 강조되고 있는 점에서 대학 시절에 바람직한 식생활의 기틀을 확실히 하는 것은 중요한 일이다.^{3,20}

다음 세대에 부모가 되어 가정과 사회의 식생활을 관리하고 이끌어야 함을 고려할 때 올바른 식습관은 매우 중요하다.²¹ 그러나 현재 젊고 건강하다는 생각으로 건강에 대한 관심이 적고 불규칙하고 부적절한 식습관도 매우 우려할 만하다. 나이가 들수록 식습관의 변화는 쉽지 않으므로 균형 잡힌 식생활에 대한 필요성을 인식하고 식습관을 개선해야 할 것이다.²²

2. 식품·영양표시 제도



1) 식품표시제도

식품표시제도는 식품에 관한 각종 정보 즉, 원재료명, 내용량, 제조일자 및 유통기한, 영양성분, 주의사항 등에 관한 정보를 제품의 포장이나 용기에 표시토록 함으로써 생산자는 소비자가 건전한 식생활을 할 수 있도록 정확한 구매정보를 제공하고 소비자는 자신의 요구에 부합되는 식품을 선택할 수 있도록 하는 제도를 말한다.²³

식품표시제도는 영양소를 포함하여 소비자들에게 건강에 직접, 간접적으로 영향을 미치는 요소들에 대한 정보를 제공함으로써 효과적인 영양교육의 도구가 되며, 건전한 식품 생산을 유도하기 위한 수단도 될 수 있다.^{24,25}

2) 영양표시제도

영양표시제도는 식품에 어떠한 영양소가 얼마나 들어있는지를 제품 겉면 즉, 식품포장에 표시하는 것으로 소비자에게 제품이 가지고 있는 영양성분과 함량을 정확하게 알려줌으로써, 소비자가 자신의 건강에 적합한 제품을 선택하고 활용할 수 있도록 하는 제도를 말한다.²⁶

영양표시제도가 적극 시행되고 있는 각국에서는 소비자가 영양표시를 이해하고 활용함으로써 나트륨, 콜레스테롤, 열량 등의 섭취량을 낮추고 건강한 식생활을 통해 개인과 국가 차원에서 의료비 절감을 줄일 수 있었다. 또한 식품업체는 기업의 건강한 이미지 개선을 통해 판매량 증진 효과도 나타났다.²⁷

오늘날 영양과 건강에 대한 관심이 점차 고조되고 있는 가운데 소비자들은 스스로 좋은 식품을 선택하기 위해서는 그 식품에 대한 정보를 파악해야 할 필요가 있으며 건강과 밀접한 관련이 있는 식품의 영양표시는 중요하다.²⁸

3) 우리나라의 식품·영양표시제도

우리나라는 1994년 영양성분 표시 기준을 제정하고 1995년 영양성분 표시 제도를 처음 도입하였다. 1996년 식품위생법에 근거하여 식품의약품안전처장 고시로 시행되는 ‘식품 등의 표시 기준’에 영양성분 표시사항을 규정하고, 점차로 표시 대상 품목을 확대 시행해왔다. 식품의약품안전처는 기존의 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨, 그 밖에 강조 표시를 하고자 하는 영양성분 이외에 2007년 12월부터는 당류, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤을 표시 대상 성분으로 확대하도록 고시하였다.

또한 식품의약품안전처는 국민의 건강 증진 및 비만예방을 위하여 외식 영양표시가 필요하다는 인식하에 2003년부터 외식 영양표시 방안 연구 및 모델 개발, 영양성분 표시 값 산출 프로그램 개발 등의 기반연구를 진행해 왔으며, 어린이 식생활 안전 관리 특별법의 일환으로 외식 메뉴의 올바른 식생활정보를 제공하고자 2010년 1월 12일부터 외식업계로 영양표시제를 확대 실시했다.^{29,30}

현재 영양성분을 표시해야 하는 식품군은 장기 보존식품(레토르트 식품만 해

당), 과자류 중 과자 및 캔디류, 빵류 및 만두류, 초콜릿류, 잼류, 식용유지류, 면류, 음료수, 어육가공품 중 어육소시지, 특수용도 식품이며, 이 외에 식품 중 영양성분 또는 그 강조 표시를 하려는 식품에 표시할 수 있다.

영양표시 대상 식품은 열량·탄수화물(당류)·단백질·지방(포화지방, 트랜스지방)·콜레스테롤·나트륨·그 밖에 강조 표시를 하고자 하는 영양성분에 대하여 명칭, 함량 및 영양소 기준치에 대한 비율(%)을 표시해야 한다. 다만 열량·당류·트랜스지방에 대해서는 영양소 기준치에 대한 비율(%) 표시를 제외한다고 되어있다. 식품접객업에서 조리·판매하는 식품인 경우 2010년부터 제과·제빵류, 아이스크림류, 햄버거, 피자에 대하여 열량·당류·단백질·포화지방·나트륨·그 밖에 강조 표시를 하고자 하는 영양성분을 표시하도록 규정하고 있다.

의무표시 대상 영양소는 열량, 단백질, 탄수화물, 당류, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨, 그 밖에 영양 강조 표시를 하고자 하는 영양소들이 해당되며 임의 표시 영양소는 식이섬유, 칼륨, 비타민A, 비타민C, 칼슘, 철분, 비타민D, 비타민E, 비타민K, 비타민B₁, 비타민B₂, 나이아신, 비타민B₆, 엽산, 비타민B₁₂, 비오틴, 판토텐산, 인, 요오드, 마그네슘, 아연 등이 해당된다.²⁶

현재 우리나라의 경우 영양표시가 그 영양성분의 정확한 제시보다는 광고적 기능을 위하여 활용되고 있고 표시 기준에 언급되지 않은 다양한 표현들이 사용되고 있는 실정이며 이를 관리하는 기준도 분명치 않다. 외식업체 영양표시 또한 소비자들이 읽기 힘든 위치나 규격으로 제시되는 등의 제도의 실효성이 미흡하다.¹⁶

국민건강영양조사(2012)³¹에 의하면 초등학교 이상을 대상으로 조사했을 때, 가공식품 선택 시 영양표시를 읽는다고 응답한 비율(영양표시 이용률)은 23.7%이었으며, 영양표시가 무엇인지 모른다고 응답한 비율은 27.5%이었다.

식품의약품안전처의 소비자 인식 조사(2013, 만 19세 이상 성인 남녀 2,000명 대상)³² 결과를 보면, 전체 조사 대상자 중, 85%가 영양표시가 무엇인지 알고 있었고, 영양표시를 인지하고 있는 85% 중 55.5%가 영양표시를 활용하고 있었으며 이것은 전체 응답자의 47.2%에 해당하는 수치였다.

두 조사의 결과를 보면 우리나라 국민의 절반 이상이 영양표시를 활용하지 않는 것으로 나타나 식품영양표시의 활용도가 낮은 것을 볼 수 있다.

영양표시제도의 실효성을 높이기 위해서는 우리나라 여건에 맞는 식품영양표시제도의 확립과 지속적인 연구가 필요하고 이러한 제도가 생산자들의 제품 차별화에만 이용되어 일부 취약 계층의 소비자들이 잘못된 정보에 현혹되지 않도록 해야 하며, 제공된 유용한 영양정보를 여러 계층의 소비자들이 이용할 수 있도록 해야 할 것이다.³³ 이와 더불어 영양표시의 효과를 극대화하기 위하여 소비자에게 바람직한 식생활 지침과 영양표시 활용방법에 대한 적극적인 교육을 실시하여야 할 것이다.³⁴



Ⅲ 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 제주지역 소재 대학교에 재학 중인 학생을 대상으로 2014년 9월 1일부터 9월 19일까지 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 예비조사는 2014년 6월 9일부터 6월 11일까지 대학생 40명을 대상으로 실시하였으며, 예비조사 후 설문지를 수정·보완하여 본 조사를 실시하였다. 설문지는 총 720부를 배부하여 수거된 703부(97.6%)의 자료 중 응답이 불충분한 자료를 제외한 655부(91.0%)를 최종 분석에 사용하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지는 선행 연구내용(전진순 2008³⁵; 김언정 2010⁹; 신유진 2009¹⁶; 박세미 2009¹²)을 참고하여 본 조사의 목적에 맞게 재구성하였으며, 예비조사를 통해 본 연구에 적합하도록 수정·보완하여 작성하였다.

설문지 문항은 조사 대상자들의 일반 사항 8문항, 식습관 조사 3문항, 식품표시 및 영양표시 이용실태 9문항, 식품·영양표시에 대한 지식 및 인식 9문항으로 구성하였으며, 조사대상자의 이해를 돕기 위해 식품표시 및 영양표시제도에 대한 설문 시작 지점에 식품표시제와 영양표시제의 설명을 추가적으로 제시하였다.

1) 일반 사항

일반 사항으로 성별, 학년, 소속 계열, 식품 및 영양 강좌 수강 경험, 주거형태, 식품 및 영양에 대한 관심, 체중조절에 대한 관심, 한 달 용돈을 조사하였다.

2) 식습관 조사

식습관 조사로 간식 섭취 횟수, 가공식품 섭취 횟수, 식습관에 관한 문항을 조사하였다. 식습관에 관한 문항은 보건복지부의 한국인을 위한 식생활 지침(성인용)³⁶을 바탕으로 11문항을 구성하였고, 각 문항은 Likert의 5점 척도를 사용하여 점수화하였으며, 점수가 높을수록 식습관 점수가 양호한 것으로 평가하였다.

3) 식품표시 및 영양표시 이용실태

식품표시 및 영양표시 이용실태로 식품표시 확인 여부, 식품표시 확인 및 미확인 이유, 식품표시 중요 순위, 영양표시 확인 여부, 영양표시 확인 및 미확인 이유, 영양표시 확인 식품 종류, 영양표시 중요 순위를 조사하였다.

4) 식품·영양표시에 대한 지식 및 인식

식품·영양표시에 대한 지식 및 인식으로 영양표시 관련 지식, 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부, 식품·영양표시 이해도, 식품·영양표시제도의 긍정적 및 부정적 인식, 식품·영양표시 교육 및 홍보의 필요성, 필요한 영양교육 주제를 조사하였다.

3. 통계처리

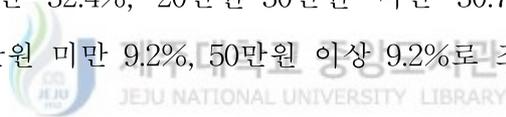
본 연구의 자료는 SAS 9.3 (Statistical Analysis System 9.3)을 이용하여 통계 처리하였다. 조사 대상자의 각 조사 항목에 대해 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 구하였고, 각 변인 간의 관련성은 빈도 차이 검증인 경우는 χ^2 -test, 평균 차이 검증인 경우 t-test, one-way ANOVA를 사용하여 집단 간의 유의성을 살펴보았으며, One-way ANOVA에 대한 사후검증으로 Duncan's multiple range test를 실시하였다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

1) 조사대상자의 일반 사항

조사대상자의 일반 사항은 <표1>과 같다. 조사대상자 655명 중 남학생이 45.7%, 여학생이 54.4%이었고, 학년별로는 1학년 21.7%, 2학년 45.5%, 3학년 20.6%, 4학년 12.2%이었다. 소속 계열로는 식품 계열 31.0%, 비식품 계열 69.0%로 조사되었고, 식품·영양 관련 강좌 수강 경험이 있는 학생이 43.1%, 수강 경험이 없는 학생이 57.0%이었으며, 주거형태로는 자택에서 거주하는 학생 64.3%, 자취 19.5%, 기숙사 12.8%, 친척집 2.3%, 하숙 1.1% 순으로 나타났다. 한 달 용돈으로는 20만원 미만 32.4%, 20만원-30만원 미만 30.7%, 30만원-40만원 미만 18.6%, 40만원-50만원 미만 9.2%, 50만원 이상 9.2%로 조사되었다.



<표1> 조사대상자의 일반 사항

구분		N(%)
성별	남	299(45.7)
	여	356(54.4)
학년	1학년	142(21.7)
	2학년	298(45.5)
	3학년	135(20.6)
	4학년	80(12.2)
소속계열	식품계열	203(31.0)
	비식품계열	452(69.0)
수강여부	수강	282(43.1)
	비수강	373(57.0)
주거형태	주택	421(64.3)
	자취	128(19.5)
	기숙사	84(12.8)
	하숙	7(1.1)
	친척집	15(2.3)
한달 용돈	20만원 미만	212(32.4)
	20만원~30만원 미만	201(30.7)
	30만원~40만원 미만	122(18.6)
	40만원~50만원 미만	60(9.2)
	50만원 이상	60(9.2)

2) 조사대상자의 식품·영양 관심도

조사대상자의 식품·영양 관심도는 <표2>와 같다. 식품 및 영양 관심도는 약간 그렇다 41.1%, 보통이다 27.0%, 매우 그렇다 14.5%, 별로 그렇지 않다 11.9%, 전혀 그렇지 않다 5.5% 순으로 나타났고, 다이어트 관심도는 약간 그렇다 39.4%, 매우 그렇다 30.2%, 보통이다 16.3%, 전혀 그렇지 않다 7.5%, 별로 그렇지 않다 6.6% 순으로 나타났다.

<표2> 조사대상자의 식품·영양 관심도

구분	N(%)	
식품 및 영양 관심도	전혀 그렇지 않다	36(5.5)
	별로 그렇지 않다	78(11.9)
	보통이다	177(27.0)
	약간 그렇다	269(41.1)
	매우 그렇다	95(14.5)
다이어트 관심도	전혀 그렇지 않다	49(7.5)
	별로 그렇지 않다	43(6.6)
	보통이다	107(16.3)
	약간 그렇다	258(39.4)
	매우 그렇다	198(30.2)

2. 간식 및 가공식품 섭취 실태

1) 조사대상자의 간식 섭취 빈도

조사대상자의 간식 섭취 빈도는 <표3>과 같다. 간식 섭취 빈도는 ‘하루 1회’ 23.5%, ‘주1-2회’ 23.2%, ‘월2-3회’ 18.8%, ‘주3-4회’ 18.3%, ‘하루 2회 이상’ 12.5%, ‘전혀 먹지 않는다’ 3.7% 순으로 나타났다. 부산·경남지역의 대학생을 대상으로 한 연구³⁷와 서울지역 대학생을 대상으로 한 연구³⁸에서도 하루 1회 간식 섭취를 한다는 응답률이 가장 높은 것으로 나타나 본 연구 결과와 유사하게 나타났다.

성별에 따른 분석 결과, 하루 1회 이상 간식 섭취를 한다는 응답률은 남학생이 26.8%, 여학생이 43.8%로 남학생보다 여학생의 간식 섭취 빈도가 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 학년별 하루 1회 이상 간식 섭취 비율은 1학년 45.0%, 2학년 36.0%, 3학년 36.4%, 4학년 20.0%로 1학년이 가장 높았고, 4학년이 가장 낮게 나타나 학년 간에 유의적인 차이가 있었다($p < 0.001$). 소속계열의 간식 섭취 빈도를 보면 하루 1회 이상 간식 섭취 비율은 식품 계열 학생 31.5%, 비식품 계열 학생 38.0%로 소속 계열 간에 유의적인 차이가 있었고($p < 0.01$), 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생의 33.4%, 식품·영양 관련 강좌를 수강하지 않은 학생의 38.1%가 하루 1회 이상 간식을 섭취한다고 응답해 식품·영양 관련 강좌 수강 여부에 따라서는 유의적인 차이를 보이지 않았다.

<표3> 조사대상자의 간식 섭취 빈도

		N(%)						
구분		전혀 먹지 않는다	월 2-3회	주 1-2회	주 3-4회	하루 1회	하루 2회 이상	χ^2 value
성별	남(n=299)	20(6.7)	74(24.8)	71(23.8)	54(18.1)	60(20.1)	20(6.7)	41.982***1)
	여(n=356)	4(1.1)	49(13.8)	81(22.8)	66(18.5)	94(26.4)	62(17.4)	
학년	1학년(n=142)	11(7.8)	16(11.3)	27(19.0)	24(16.9)	31(21.8)	33(23.2)	59.212***
	2학년(n=298)	6(2.0)	52(17.5)	80(26.9)	53(17.8)	69(23.2)	38(12.8)	
	3학년(n=135)	5(3.7)	28(20.7)	32(23.7)	21(15.6)	38(28.2)	11(8.2)	
	4학년(n=80)	2(2.5)	27(33.8)	13(16.3)	22(27.5)	16(20.0)	0(0.0)	
소속	식품(n=203)	5(2.5)	33(16.3)	64(31.5)	37(18.2)	49(24.1)	15(7.4)	17.166**
계열	비식품(n=452)	19(4.2)	90(19.9)	88(19.5)	83(18.4)	105(23.2)	67(14.8)	
수강	수강(n=282)	8(2.8)	48(17.0)	76(27.0)	56(19.9)	60(21.3)	34(12.1)	6.506
여부	미수강(n=373)	16(4.3)	75(20.1)	76(20.4)	64(17.2)	94(25.2)	48(12.9)	
계(n=655)		24(3.7)	123(18.8)	152(23.2)	120(18.3)	154(23.5)	82(12.5)	

1) **p<0.01, ***p<0.001

2) 조사대상자의 가공식품 섭취 빈도

조사대상자의 가공식품 섭취 빈도는 <표4>와 같다. 가공식품의 섭취 빈도를 점수화(1:거의 섭취 하지 않는다, 2:월 1회, 3:월 2-3회, 4:주 1-2회, 5:주 3-5회, 6:주 6-7회)하였을 때, 항목별 섭취 빈도가 높은 가공식품은 ‘우유 및 유제품(4.07)’, ‘음료류(4.07)’, ‘과자 및 빵류(3.75)’ 순으로 나타났고, 이는 서울지역의 대학생을 대상으로 한 연구¹²의 결과와 유사 했다.

성별에 따른 가공식품 섭취빈도를 비교한 결과 남학생의 경우는 ‘음료류(4.17)’, ‘우유 및 유제품류(4.09)’, ‘면류(3.85)’ 순으로 나타났으며, 여학생의 경우는 ‘우유 및 유제품류(4.05)’, ‘음료류(3.99)’, ‘과자 및 빵류(3.91)’ 순으로 나타났다. ‘과자 및 빵류’, ‘냉동식품류’에서는 남학생보다 여학생의 섭취빈도가 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$), ‘면류’에서는 남학생이 여학생보다 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$). 학년별 가공식품 섭취빈도를 보면 모든 항목에서 1학년의 섭취빈도가 높은 것으로 나타났고, ‘과자 및 빵류’, ‘냉동식품류’, ‘즉석조리식품류’, ‘육가공품류’($p<0.001$), ‘음료류’($p<0.05$)에서 학년 간에 유의적인 차이가 있었다. 소속 계열과 식품·영양 관련 강좌 수강 여부에 따른 가공식품 섭취빈도를 보면 비식품 계열과 식품·영양 관련 강좌를 수강하지 않은 학생의 가공식품 섭취가 모든 항목에서 높게 나타났고, ‘면류’($p<0.05$), ‘즉석조리식품류’($p<0.01$)는 소속계열에 따라 유의적인 차이가 있었으며, 수강 여부에 따라서는 유의적인 차이가 없었다.

<표4> 조사대상자의 가공식품 섭취 빈도¹⁾

									M±SD
구분	과자 및 빵류	우유 및 유제품류	음료류	통조림류	면류	냉동 식품류	즉석조리 식품류	육가공품류	
성별	남	3.56±1.27	4.09±1.28	4.17±1.30	2.95±1.25	3.85±1.18	3.44±1.29	3.63±1.27	3.40±1.23
	여	3.91±1.27	4.05±1.29	3.99±1.42	2.90±1.28	3.61±1.29	3.77±1.14	3.79±1.23	3.53±1.28
	t-value	-3.55 ^{***2)}	0.39	1.61	0.54	2.47*	-3.48 ^{***}	-1.73	-1.22
학년	1학년	4.15±1.27 ^{a3)}	4.25±1.27	4.29±1.31 ^a	3.12±1.41	3.94±1.16 ^a	4.01±1.15 ^a	4.06±1.24 ^a	3.82±1.24 ^a
	2학년	3.68±1.28 ^b	4.03±1.30	4.06±1.38 ^{ab}	2.84±1.19	3.67±1.20 ^{ab}	3.51±1.22 ^b	3.62±1.18 ^{bc}	3.39±1.23 ^{bc}
	3학년	3.59±1.25 ^b	4.06±1.27	3.78±1.35 ^b	2.90±1.29	3.61±1.41 ^b	3.56±1.29 ^b	3.79±1.33 ^{ab}	3.47±1.32 ^b
	4학년	3.56±1.27 ^b	3.93±1.24	4.23±1.36 ^a	2.91±1.21	3.66±1.22 ^{ab}	3.46±1.14 ^b	3.35±1.21 ^c	3.15±1.17 ^c
	F-value	6.24 ^{***}	1.35	3.65*	1.61	2.06	6.27 ^{***}	6.86 ^{***}	6.05 ^{***}
소속 계열	식품	3.66±1.33	4.06±1.32	3.99±1.40	2.88±1.22	3.55±1.27	3.48±1.17	3.51±1.16	3.37±1.23
	비식품	3.79±1.26	4.07±1.27	4.11±1.35	2.94±1.29	3.79±1.23	3.68±1.24	3.81±1.28	3.51±1.27
	t-value	-1.24	-0.06	-1.1	-0.53	-2.32*	-1.95	-2.84 ^{**}	-1.31
수강 여부	수강	3.68±1.31	4.02±1.34	4.01±1.4	2.85±1.25	3.62±1.29	3.51±1.20	3.63±1.25	3.36±1.29
	미수강	3.80±1.26	4.10±1.24	4.12±1.33	2.97±1.28	3.79±1.21	3.70±1.23	3.78±1.24	3.55±1.23
	t-value	-1.23	-0.82	-1.08	-1.22	-1.77	-1.96	-1.54	-1.92
계	3.75±1.28	4.07±1.28	4.07±1.37	2.92±1.27	3.72±1.24	3.62±1.22	3.72±1.25	3.47±1.26	

1) 1:거의 섭취 하지 않는다, 2:월 1회, 3:월 2-3회, 4:주 1-2회, 5:주 3-5회, 6:주 6-7회(거의 매일)

2) *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

3) a, b, c : Duncan's multiple range test

3. 식품표시 이용실태

1) 식품표시 확인 여부와 이유

(1) 식품표시 확인 여부

식품표시 확인 여부를 보면 ‘가끔 확인한다’ 60.6%, ‘반드시 확인한다’ 15.1%로 75.7%의 학생이 식품표시를 확인하고 있었고, 24.3%의 학생이 식품표시를 확인하지 않고 있었다. 이는 광주지역 중학생을 대상으로 한 연구³⁹와 경기지역 여자 청소년을 대상으로 한 연구³⁵보다 높은 확인율이었는데, 중·고등학생들에 비해 대학생들이 직접 식품을 구입하는 빈도가 높기 때문인 것으로 사료된다.

일반 사항에 따른 식품표시 확인 여부는 <표5>와 같다. 성별에 따른 식품표시 확인 여부는 남학생이 68.2%, 여학생이 82.0%로 남학생보다 여학생의 식품표시 확인율이 유의적으로 높게 나타났고($p < 0.001$), 학년별 식품표시 확인율은 1학년 76.1%, 2학년 78.2%, 3학년 71.9%, 4학년 72.5%로 학년 간에 유의적인 차이가 없었다. 식품 계열 학생(84.8%)과 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생(82.6%)이 비식품 계열 학생(71.7%)과 식품·영양 관련 강좌를 수강하지 않은 학생(70.6%)보다 높은 확인율을 보였는데($p < 0.01$) 이는 식품·영양 관련 강좌 수강이 식품표시제도 확인에 긍정적인 영향을 미친 것으로 해석된다.

<표5> 일반 사항에 따른 식품표시 확인 여부

					N(%)
구분		반드시 확인	가끔 확인	확인하지 않음	χ^2 value
성별	남(n=299)	36(12.0)	168(56.2)	95(31.8)	17.956 ^{***1)}
	여(n=356)	63(17.7)	229(64.3)	64(18.0)	
학년	1학년(n=142)	21(14.8)	87(61.3)	34(23.9)	2.598
	2학년(n=298)	47(15.8)	186(62.4)	65(21.8)	
	3학년(n=135)	19(14.1)	78(57.8)	38(28.2)	
	4학년(n=80)	12(15.0)	46(57.5)	22(27.5)	
소속 계열	식품(n=203)	33(16.3)	139(68.5)	31(15.3)	13.078 ^{**}
	비식품(n=452)	66(14.6)	258(57.1)	128(28.3)	
수강 여부	수강(n=282)	44(15.6)	189(67.0)	49(17.4)	13.145 ^{**}
	미수강(n=373)	55(14.8)	208(55.8)	110(29.5)	
계(n=655)		99(15.1)	397(60.6)	159(24.3)	

1) **p<0.01, ***p<0.001

식품·영양 관심도에 따른 식품표시 확인 여부는 <표6>과 같다. 식품·영양 관심도에 따른 식품표시 확인율은 ‘전혀 그렇지 않다’ 41.6%, ‘별로 그렇지 않다’ 64.1%, ‘보통이다’ 73.5%, ‘약간 그렇다’ 79.5%, ‘매우 그렇다’ 91.6%로 식품·영양에 관심이 많을수록 식품표시 확인율이 유의적으로 높게 나타났다(p<0.001).

<표6> 식품·영양 관심도에 따른 식품표시 확인 여부

					N(%)
구분		반드시 확인	가끔 확인	확인하지 않음	χ^2 value
식품 및 영양 관심도	전혀 그렇지 않다(n=36)	3(8.3)	12(33.3)	21(58.3)	49.854 ^{***1)}
	별로 그렇지 않다(n=78)	11(14.1)	39(50.0)	28(35.9)	
	보통이다(n=177)	26(14.7)	104(58.8)	47(26.6)	
	약간 그렇다(n=269)	35(13.0)	179(66.5)	55(20.5)	
	매우 그렇다(n=95)	24(25.3)	63(66.3)	8(8.4)	
계(n=655)		99(15.1)	397(60.6)	159(24.3)	

1) ***p<0.001

간식 섭취 횟수에 따른 식품표시 확인율은 <표7>과 같이 ‘전혀 먹지 않는다’ 58.3%, ‘월 2-3회’ 71.6%, ‘주1-2회’ 84.2%, ‘주3-4회’ 75.0%, ‘하루 1회’ 72.0%, ‘하루 2회 이상’ 79.2%로 간식을 전혀 먹지 않는 학생들보다 간식을 섭취하는 학생들이 식품표시를 더 확인하는 것으로 나타났다(p<0.05).

<표7> 간식 섭취 횟수에 따른 식품표시 확인 여부

구분	반드시 확인	가끔 확인	확인하지 않음	N(%)
				χ^2 value
전혀 먹지 않는다(n=24)	3(12.5)	11(45.8)	10(41.7)	20.224*1)
월 2-3회(n=123)	23(18.7)	65(52.9)	35(28.5)	
주 1-2회(n=152)	21(13.8)	107(70.4)	24(15.8)	
주 3-4회(n=120)	20(16.7)	70(58.3)	30(25.0)	
하루 1회(n=154)	25(16.2)	86(55.8)	43(27.9)	
하루 2회이상(n=82)	7(8.5)	58(70.7)	17(20.7)	
계(n=655)	99(15.1)	397(60.6)	159(24.3)	

1) *p<0.05



(2) 식품표시 확인 이유

조사대상자 중 식품표시를 확인한다고 응답한 496명을 대상으로 식품표시를 확인하는 이유를 조사한 결과는 <그림1>과 같다. ‘유통기한을 확인하기 위해서’ 40.4%, ‘가격, 중량 등을 다른 회사 제품과 비교하기 위해서’ 22.4%, ‘어떤 영양소가 들어있는지 확인하기 위해서’ 21.7%, ‘몸에 해로운 첨가물이 들어있는지 확인하기 위해서’ 10.5%, ‘제조회사를 확인하기 위해서’ 4.2%, ‘기타’ 0.9% 순으로 나타났다. 또한, 기타의 답변으로는 ‘열량을 확인하기 위해서’, ‘원산지를 확인하기 위해서’가 있었다. 충남지역 대학생을 대상으로 한 연구⁴⁰에서도 ‘유통기한을 확인하려고’, ‘어떤 영양소가 많이 들어있는지 확인하려고’의 답변이 높아 본 연구와 비슷한 결과를 보였다.



<그림1> 식품표시 내용 확인하는 이유 (중복응답)

(3) 식품표시 미확인 이유

조사대상자 중 식품표시를 확인하지 않는다고 응답한 159명을 대상으로 식품표시를 확인하지 않는 이유를 조사한 결과는 <그림2>와 같다. 식품표시를 확인하지 않는 이유는 ‘아무 생각 없이 습관적으로 구매하기 때문에’ 47.3%, ‘표시가 너무 작거나 조잡해서’ 19.6%, ‘표시 내용을 이해할 수가 없어서’ 15.8%, ‘표시된 사항을 믿지 않기 때문에’ 10.3%, ‘확인하지 않고도 올바른 선택할 수 있는 자신이 있어서’ 6.5%, ‘기타’ 0.5% 순으로 나타났으며, 기타의 답변으로는 ‘귀찮아서’가 있었다. 군산지역 대학생을 대상으로 한 연구⁴¹와 광주지역 고등학생을 대상으로 한 연구⁴²에서도 ‘아무 생각 없이 습관적으로 구매하기 때문에’의 응답률이 높아 본 연구 결과와 일치했다.



<그림2> 식품표시 내용 확인하지 않는 이유(중복응답)

2) 식품표시의 중요 항목

식품표시 내용 중 중요하게 생각하는 항목은 <표8>과 같다. 1순위에서는 ‘유통기한 또는 제조연월일(46.0%)’, ‘영양성분(14.2%)’의 응답률이 높았고, 2순위는 ‘사용된 원료, 원산지(23.8%)’, ‘유통기한 또는 제조연월일(20.8%)’, ‘영양성분(15.3%)’ 순으로 나타났으며, 3순위는 ‘가격(20.0%)’, ‘사용된 원료, 원산지(17.3%)’, ‘영양성분(15.1%)’ 순으로 나타났다. 1순위, 2순위, 3순위의 결과를 종합해 보면 식품표시 내용 중 가장 중요하게 생각되는 항목은 ‘유통기한 또는 제조연월일(26.4%)’, ‘사용된 원료, 원산지(16.4%)’, ‘영양성분(14.9%)’ 순으로 나타났고, 경기지역 성인을 대상으로 한 연구⁴³에서도 유통기한, 제조연월일, 원산지, 원재료 등의 사항을 중요하게 확인하는 것으로 나타나 본 연구와 유사한 결과가 나타났다.

<표8> 식품표시 내용 중 중요하다고 생각하는 항목

항목	순위			N(%)
	1순위	2순위	3순위	
제품명	57(8.7)	19(2.9)	23(3.5)	99(5.0)
내용량	49(7.5)	73(11.2)	79(12.1)	201(10.2)
식품의 유형	31(4.7)	42(6.4)	45(6.9)	118(6.0)
영양성분	93(14.2)	100(15.3)	99(15.1)	292(14.9)
유통기한 또는 제조연월일	301(46.0)	136(20.8)	82(12.5)	519(26.4)
사용된 원료, 원산지	53(8.1)	156(23.8)	113(17.3)	322(16.4)
가격	48(7.3)	71(10.8)	131(20.0)	250(12.7)
제조회사명	7(1.1)	10(1.5)	13(2.0)	30(1.5)
주의사항 및 기타사항	16(2.4)	48(7.3)	70(10.7)	134(6.8)
계	655(100.0)	655(100.0)	655(100.0)	1,965(100.0)

4. 영양표시 이용실태 및 지식

1) 영양표시 확인 여부와 이유

(1) 영양표시 확인 여부

영양표시 확인 여부를 보면 ‘가끔 확인한다’ 53.3%, ‘반드시 확인한다’ 14.5%로 67.8%의 학생이 영양표시를 확인하고 있었고, 32.2%의 학생이 영양표시를 확인하지 않고 있었는데 이는 부산·경남지역 대학생을 대상으로 한 연구³⁵보다는 낮은 확인율을 보였고, 원주지역 대학생을 대상으로 한 연구¹⁶ 보다는 높은 확인율이었다. 영양표시 확인 비율 67.8%는 본 연구의 식품표시 확인 비율 75.7%보다 낮게 나타났는데 이는 조사대상자들이 영양성분보다 식품의 안정성을 중요하게 생각하고 있는 것으로 사료된다.

일반 사항에 따른 영양표시 확인 여부는 <표9>와 같다. 성별에 따른 영양표시 확인 여부는 남학생이 59.2%, 여학생이 75.1%로 남학생보다 여학생의 영양표시 확인율이 유의적으로 높게 나타났고($p < 0.001$), 전북지역 대학생을 대상으로 한 연구⁴⁴와 20대 남녀를 대상으로 한 연구⁴⁵의 결과와 일치했다. 학년별 영양표시 확인율은 1학년 66.9%, 2학년 69.1%, 3학년 65.2%, 4학년 68.8%로 학년별로는 유의적인 차이가 없었고, 식품 계열 학생(75.8%)이 비식품 계열 학생(64.2%)보다 높은 확인율을($p < 0.05$), 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생(75.2%)이 식품·영양 관련 강좌를 수강하지 않은 학생(62.2%)보다 높은 확인율($p < 0.01$)을 보였다.

<표9> 일반 사항에 따른 영양표시 확인 여부

					N(%)
구분		반드시 확인	가끔 확인	확인하지 않음	χ^2 value
성별	남(n=299)	35(11.7)	142(47.5)	122(40.8)	19.030***1)
	여(n=356)	60(16.9)	207(58.2)	89(25.0)	
학년	1학년(n=142)	24(16.9)	71(50.0)	47(33.1)	5.304
	2학년(n=298)	35(11.7)	171(57.4)	92(30.9)	
	3학년(n=135)	23(17.0)	65(48.2)	47(34.8)	
	4학년(n=80)	13(16.3)	42(52.5)	25(31.3)	
소속 계열	식품(n=203)	35(17.2)	119(58.6)	49(24.1)	9.049*
	비식품(n=452)	60(13.3)	230(50.9)	162(35.8)	
수강 여부	수강(n=282)	49(17.4)	163(57.8)	70(24.8)	13.112**
	미수강(n=373)	46(12.3)	186(49.9)	141(37.8)	
계(n=655)		95(14.5)	349(53.3)	211(32.2)	

1) *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

식품·영양 관심도에 따른 영양표시 확인 여부는 <표10>과 같다. 식품·영양 관심도에 따른 영양표시 확인율은 ‘전혀 그렇지 않다’ 38.9%, ‘별로 그렇지 않다’ 59.0%, ‘보통이다’ 58.7%, ‘약간 그렇다’ 74.4%, ‘매우 그렇다’ 84.2%로 식품·영양에 관심이 많을수록 영양표시 확인율이 유의적으로 높게 나타났다(p<0.001).

<표10> 식품·영양 관심도에 따른 영양표시 확인 여부

					N(%)
구분		반드시 확인	가끔 확인	확인하지 않음	χ^2 value
식품 및 영양 관심도	전혀 그렇지 않다(n=36)	2(5.6)	12(33.3)	22(61.1)	50.612***1)
	별로 그렇지 않다(n=78)	5(6.4)	41(52.6)	32(41.0)	
	보통이다(n=177)	22(12.4)	82(46.3)	73(41.2)	
	약간 그렇다(n=269)	40(14.9)	160(59.5)	69(25.7)	
	매우 그렇다(n=95)	26(27.4)	54(56.8)	15(15.8)	
계(n=655)		95(14.5)	349(53.3)	211(32.2)	

1) ***p<0.001

간식 섭취 횟수에 따른 영양표시 확인율은 <표11>과 같이 ‘전혀 먹지 않는다’ 54.2%, ‘월 2-3회’ 58.5%, ‘주1-2회’ 78.3%, ‘주3-4회’ 65.0%, ‘하루 1회’ 66.9%, ‘하루 2회 이상’ 71.9%로 간식 섭취 횟수 간에 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$).

<표11> 간식 섭취 횟수에 따른 영양표시 확인 여부

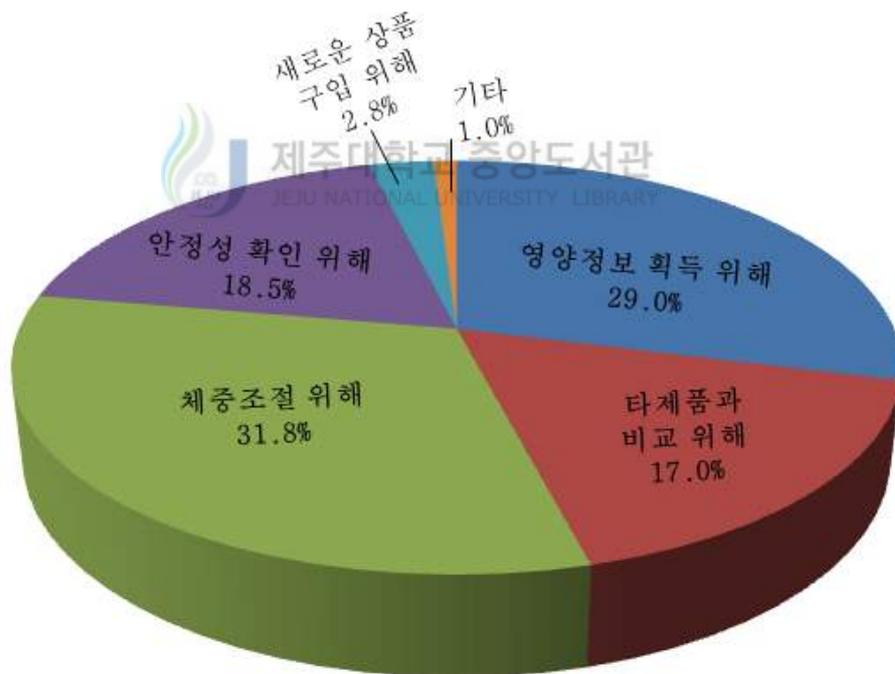
				N(%)
구분	반드시 확인	가끔 확인	확인하지 않음	χ^2 value
전혀 먹지 않는다(n=24)	3(12.5)	10(41.7)	11(45.8)	20.921 ^{*1)}
월 2-3회(n=123)	18(14.6)	54(43.9)	51(41.5)	
주 1-2회(n=152)	19(12.5)	100(65.8)	33(21.7)	
주 3-4회(n=120)	16(13.3)	62(51.7)	42(35.0)	
하루 1회(n=154)	28(18.2)	75(48.7)	51(33.1)	
하루 2회이상(n=82)	11(13.4)	48(58.5)	23(28.1)	
계(n=655)	95(14.5)	349(53.3)	211(32.2)	

1) * $p < 0.05$



(2) 영양표시 확인 이유

조사대상자 중 영양표시를 확인한다고 응답한 444명을 대상으로 영양표시를 확인하는 이유를 조사한 결과는 <그림3>와 같다. ‘체중조절을 위해서’ 31.8%, ‘영양정보 획득을 위해서’ 29.0%, ‘안전성을 확인하기 위해서’ 18.5%, ‘타제품과의 비교를 위해서’ 17.0%, ‘새로운 상품 구입 목적을 위해서’ 2.8%, ‘기타’ 1.0% 순으로 나타났으며, 기타의 답변으로는 ‘습관이 되어서’가 있었다. 원주지역 대학생을 대상으로 한 연구¹⁶에서도 ‘체중조절을 위해서’, ‘영양정보 획득을 위해서’, ‘안전성을 확인하기 위해서’ 순으로 나타나 본 연구 결과와 일치했다.



<그림3> 영양표시 내용 확인하는 이유(중복응답)

(3) 영양표시 미확인 이유

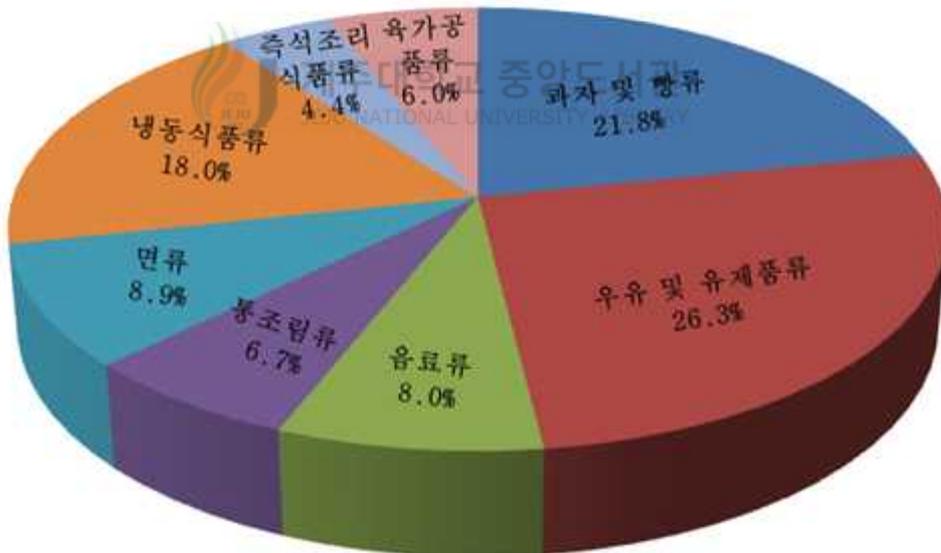
조사대상자 중 영양표시를 확인하지 않는다고 응답한 211명을 대상으로 영양표시를 확인하지 않는 이유를 조사한 결과는 <그림4>와 같다. 영양표시를 확인하지 않는 이유는 ‘영양표시가 눈에 띄지 않아서’ 32.4%, ‘영양표시가 식품선택에 영향을 주지 않아서’ 19.3%, ‘영양표시의 필요성을 느끼지 못해서’ 18.0%, ‘영양표시의 이해가 어려워서’ 17.2%, ‘영양표시를 믿을 수가 없어서’ 11.1%, ‘기타’ 2.1% 순으로 나타났으며, 기타의 답변으로는 ‘귀찮아서’가 있었다. 원주지역 대학생들을 대상으로 한 연구¹⁶에서도 ‘영양표시가 눈에 띄지 않아서’의 응답률이 높아 본 연구와 비슷한 결과를 보였다. 소비자들이 알아보기 쉽도록 표시하라는 규정이 있음에도 ‘영양표시가 눈에 띄지 않아서’ 확인을 하지 않는다는 응답이 많은 것으로 보아 관련 법규의 바른 시행과 영양표시제도에 대한 적극적인 홍보와 교육이 필요하다고 사료된다.



<그림4> 영양표시 내용 확인하지 않는 이유(중복응답)

2) 영양표시를 확인하는 식품 종류

조사대상자 중 영양표시를 확인한다고 응답한 444명을 대상으로 영양표시를 확인하는 식품 종류를 조사한 결과는 <그림5>과 같다. 영양표시를 확인하는 식품 종류는 ‘우유 및 유제품류’ 26.3%, ‘과자 및 빵류’ 21.8%, ‘냉동식품류’ 18.0%, ‘면류’ 8.9%, ‘음료류’ 8.0%, ‘통조림류’ 6.7%, ‘육가공품류’ 6.0%, ‘즉석조리 식품류’ 4.4% 순으로 나타났는데 ‘우유 및 유제품류’, ‘과자 및 빵류’의 영양표시 확인율이 높은 이유는 ‘우유 및 유제품류’, ‘과자 및 빵류’의 섭취빈도가 높기 때문이라고 생각된다. 부산지역 대학생을 대상으로 한 연구⁴⁶에서도 ‘육가공품류’, ‘과자 및 빵류’ 순으로 나타나 본 연구의 결과와 일치했다.



<그림5> 영양표시 확인하는 종류(중복응답)

3) 영양표시의 중요 항목

영양표시 내용 중 중요하게 생각하는 항목은 <표12>와 같다. 1순위에서는 ‘열량(44.6%)’의 응답률이 가장 높았고, 2순위는 ‘트랜스지방(14.2%)’, ‘지방(13.3%)’, ‘나트륨(12.8%)’, ‘콜레스테롤(11.5%)’ 순으로 나타났으며, 3순위는 ‘나트륨(13.9%)’, ‘트랜스지방(12.2%)’, ‘지방(12.1%)’, ‘콜레스테롤(11.8%)’ 순으로 나타났다. 1순위, 2순위, 3순위의 결과를 종합해 보면 영양표시 내용 중 가장 중요하게 생각되는 항목은 ‘열량(21.2%)’, ‘트랜스지방(11.8%)’, ‘나트륨(11.7%)’, ‘지방(10.4%)’ 순으로 나타났고, 2012년 국민건강통계³¹에서 19-29세의 영양표시 중 관심항목이 열량, 트랜스지방, 나트륨, 포화지방 순으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였다.

<표12> 영양표시 내용 중 중요하다고 생각하는 항목

항목	N(%)			
	1순위	2순위	3순위	전체
열량	292(44.6)	63(9.6)	61(9.3)	416(21.2)
탄수화물	56(8.6)	72(11.0)	34(5.2)	162(8.2)
당류	23(3.5)	25(3.8)	51(7.8)	99(5.0)
단백질	43(6.6)	39(6.0)	40(6.1)	122(6.2)
지방	38(5.8)	87(13.3)	79(12.1)	204(10.4)
포화지방	17(2.6)	44(6.7)	48(7.3)	109(5.5)
트랜스지방	58(8.9)	93(14.2)	80(12.2)	231(11.8)
콜레스테롤	31(4.7)	75(11.5)	77(11.8)	183(9.3)
나트륨	55(8.4)	84(12.8)	91(13.9)	230(11.7)
영양 강조표시	14(2.1)	32(4.9)	29(4.4)	75(3.8)
영양소 기준치에 대한 비율 (%)	28(4.3)	41(6.3)	65(9.9)	134(6.8)
계	655(100.0)	655(100.0)	655(100.0)	1,965(100.0)

4) 영양표시 관련 지식

영양표시 관련 지식은 1회 제공량, 칼로리, %영양소 기준치에 관한 문항으로 구성하였고, 지식의 평가는 각 항목 당 맞으면 10점, 틀리면 0점을 주어 총 30점을 만점으로 하였다. 각 문항별 정답률은 <표13>과 같이 '1회 제공량'의 정답률은 52.1%, '칼로리'는 72.4%, '%영양소 기준치'는 47.8%로 나타나 칼로리에 대해서는 잘 알고 있는 것으로 보이나, 1회 제공량과 %영양소 기준치는 절반정도의 학생만 이해를 하고 있는 것으로 나타났다. 일반 사항, 식품·영양 관심도, 간식 섭취 횟수, 식품표시 및 영양표시 확인 여부에 따른 영양표시 지식의 정답률은 <부록1>~<부록4>에 나타내었다.

조사대상자의 영양표시 지식점수는 <표14>와 같다. 영양표시 지식의 평균점수는 17.22점이었고, 남학생이 16.66점, 여학생이 17.70점으로 여학생의 영양표시 지식 점수가 약간 높았지만 유의적이지는 않았으며, 학년별 영양표시 지식점수는 1학년 15.99점, 2학년 17.62점, 3학년 17.63점, 4학년 17.25점으로 학년 간에도 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 식품 계열 학생의 지식점수는 18.08점, 비식품 계열은 16.84점으로 유의적 차이가 없었고, 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생(17.77점)과 수강하지 않은 학생(16.81점)간에도 유의적인 차이가 없었다. 식품·영양 관심도에 따라서는 '전혀 그렇지 않다' 11.11점, '별로 그렇지 않다' 16.79점, '보통이다' 16.95점, '약간 그렇다' 18.14점, '매우 그렇다' 17.79점으로 식품·영양에 전혀 관심이 없는 학생의 영양표시 지식 점수가 가장 낮게, 약간 관심이 있는 학생들의 점수가 가장 높게 나타나 유의적인 차이를 보였다($p < 0.01$). 간식 섭취 횟수에 따른 결과를 보면 '전혀 먹지 않는다' 12.92점, '월 2-3회' 15.93점, '주 1-2회' 17.63점, '주 3-4회' 19.17점, '하루 1회' 17.86점, '하루 2회 이상' 15.61점으로 주3-4회 간식을 섭취한다는 학생의 영양표시 지식 점수가 가장 높았고, 간식을 전혀 먹지 않는다는 학생의 점수가 가장 낮아 유의적인 차이가 나타났다($p < 0.05$). 식품표시를 확인하는 학생(18.23점)이 확인하지 않는 학생(14.09점)보다, 영양표시를 확인하는 학생(18.69점)이 확인하지 않는 학생(14.12점)보다 영양표시의 지식 점수가 유의적으로 높은 것으로 나타났고($p < 0.001$), 이는 원주지역 대학생을 대상으로 한 연구¹⁶의 결과와 일치했다.

<표13> 영양표시 지식 정답률

			N(%)
구분	1회 제공량	칼로리	%영양소 기준치
정답	341(52.1)	474(72.4)	313(47.8)
오답	314(47.9)	181(27.6)	342(52.2)

<표14> 조사대상자의 영양표시 지식 점수

구분		총점 ¹⁾	M±SD
			t/F value
성별	남	16.66±9.77	-1.37
	여	17.70±9.66	
학년	1학년	15.99±10.25	1.01
	2학년	17.62±9.29	
	3학년	17.63±10.31	
	4학년	17.25±9.27	
소속 계열	식품	18.08±10.18	1.52
	비식품	16.84±9.49	
수강 여부	수강	17.77±9.96	1.25
	미수강	16.81±9.52	
식품 및 영양 관심도	전혀 그렇지 않다	11.11±11.16 ^{b2)}	4.41 ^{**3)}
	별로 그렇지 않다	16.79±8.90 ^a	
	보통이다	16.95±9.99 ^a	
	약간 그렇다	18.14±9.40 ^a	
	매우 그렇다	17.79±9.47 ^a	
간식 섭취 횟수	전혀 먹지 않는다	12.92±10.83 ^c	3.02 [*]
	월 2-3회	15.93±10.15 ^{bc}	
	주 1-2회	17.63±9.68 ^{ab}	
	주 3-4회	19.17±8.46 ^a	
	하루 1회	17.86±9.90 ^{ab}	
	하루 2회 이상	15.61±9.57 ^{bc}	
식품표시 확인여부	확인	18.23±9.48	4.75 ^{***}
	미확인	14.09±9.82	
영양표시 확인여부	확인	18.69±9.32	5.76 ^{***}
	미확인	14.12±9.84	
계		17.22±9.72	

1) 오답=0점 정답=10점

2) a, b, c : Duncan's multiple range test

3) *p<0.05, **<0.01, ***p<0.001

5. 식품·영양표시 인식도

1) 식품·영양표시 이해도와 식생활 영향 여부

(1) 식품·영양표시 이해도

식품·영양표시 이해도는 ‘보통이다’ 36.2%, ‘대체적으로 어렵다’ 26.9%, ‘대체적으로 쉽다’ 21.5%, ‘매우 어렵다’ 11.2%, ‘매우 쉽다’ 4.3% 순으로 나타났다.

일반 사항에 따른 식품·영양표시 이해도는 <표15>와 같다. 성별에 따른 식품·영양표시 이해도는 남녀 모두 ‘보통이다’의 응답률이 가장 높았고, 식품·영양표시를 이해하기 쉽다는 응답이 남학생 30.1%, 여학생 22.2%로 남녀 간에 유의적인 차이가 없었다. 학년별로 보면 모든 학년에서 ‘보통이다’의 응답률이 가장 높았고, 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답한 비율이 1학년 12.7%, 2학년 25.1%, 3학년 33.3%, 4학년 38.8%로 학년이 올라갈수록 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 보였다($p < 0.01$). 소속 계열, 식품·영양 관련 강좌 수강 여부에 상관없이 모두 ‘보통이다’의 응답률이 높았고, 식품 계열 학생의 33.0%, 비식품 계열 학생의 22.6%가 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답해 식품 계열 학생과 비식품 계열 학생 간에 유의적인 차이($p < 0.01$)가 있었으며, 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생 29.1%, 수강하지 않은 학생 23.4%가 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답해 식품·영양 관련 강좌 수강 여부에 따라서는 유의적인 차이가 없었다.

<표15> 일반 사항에 따른 식품·영양표시 이해도

							N(%)
구분		매우 쉽다	대체적으로 쉽다	보통 이다	대체적으로 어렵다	매우 어렵다	χ^2 value
성별	남(n=299)	17(5.7)	73(24.4)	104(34.8)	68(22.7)	37(12.4)	9.226
	여(n=356)	11(3.1)	68(19.1)	133(37.4)	108(30.3)	36(10.1)	
학년	1학년(n=142)	2(1.4)	16(11.3)	59(41.6)	47(33.1)	18(12.7)	28.385***1)
	2학년(n=298)	15(5.0)	60(20.1)	108(36.2)	79(26.5)	36(12.1)	
	3학년(n=135)	5(3.7)	40(29.6)	42(31.1)	36(26.7)	12(8.9)	
	4학년(n=80)	6(7.5)	25(31.3)	28(35.0)	14(17.5)	7(8.8)	
소속계열	식품(n=203)	11(5.4)	56(27.6)	79(38.9)	44(21.7)	13(6.4)	15.413**
	비식품(n=452)	17(3.8)	85(18.8)	158(35.0)	132(29.2)	60(13.3)	
수강여부	수강(n=282)	14(5.0)	68(24.1)	100(35.5)	73(25.9)	27(9.6)	3.436
	미수강(n=373)	14(3.8)	73(19.6)	137(36.7)	103(27.6)	46(12.3)	
계(n=655)		28(4.3)	141(21.5)	237(36.2)	176(26.9)	73(11.2)	

1) **p<0.01

식품·영양 관심도에 따른 식품·영양표시 이해도는 <표16>과 같다. 식품·영양표시를 이해하기 ‘쉽다’고 응답한 비율이 ‘전혀 그렇지 않다’ 13.9%, ‘별로 그렇지 않다’ 12.8%, ‘보통이다’ 14.7%, ‘약간 그렇다’ 30.2%, ‘매우 그렇다’ 49.5%로 식품·영양 관심도가 높을수록 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답한 비율이 높게 나타나 유의적인 차이를 보였다(p<0.001).

<표16> 식품·영양 관심도에 따른 식품·영양표시 이해도

							N(%)
구분		매우 쉽다	대체적으로 쉽다	보통 이다	대체적으로 어렵다	매우 어렵다	χ^2 value
식품 및 영양 관심도	전혀 그렇지 않다 (n=36)	1(2.8)	4(11.1)	12(33.3)	4(11.1)	15(41.7)	111.254***1)
	별로 그렇지 않다 (n=78)	1(1.3)	9(11.5)	27(34.6)	30(38.5)	11(14.1)	
	보통이다 (n=177)	2(1.1)	24(13.6)	77(43.5)	56(31.6)	18(10.2)	
	약간 그렇다 (n=269)	9(3.4)	72(26.8)	97(36.1)	72(26.8)	19(7.1)	
	매우 그렇다 (n=95)	15(15.8)	32(33.7)	24(25.3)	14(14.7)	10(10.5)	
계(n=655)		28(4.3)	141(21.5)	237(36.2)	176(26.9)	73(11.2)	

1) ***p<0.001

간식 섭취 횟수에 따른 식품·영양표시 이해도는 <표17>과 같이 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답한 비율이 ‘전혀 먹지 않는다’ 29.2%, ‘월 2-3회’ 37.4%, ‘주 1-2회’ 24.4%, ‘주 3-4회’ 21.7%, ‘하루 1회’ 24.0%, ‘하루 2회 이상’ 19.5%로 간식을 ‘월 2-3회’ 섭취하는 학생들의 비율이 가장 높았으나 유의적인 차이는 없었다.

<표17> 간식 섭취 횟수에 따른 식품·영양표시 이해도

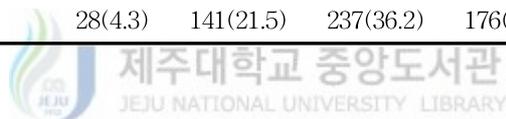
							N(%)
구분		매우 쉽다	대체적으로 쉽다	보통이다	대체적으로 어렵다	매우 어렵다	χ^2 value
간식 섭취 횟수	전혀 먹지 않는다 (n=24)	1(4.2)	6(25.0)	7(29.2)	6(25.0)	4(16.7)	24.868
	월 2-3회 (n=123)	12(9.8)	34(27.6)	38(30.9)	29(23.6)	10(8.1)	
	주 1-2회 (n=152)	5(3.3)	32(21.1)	61(40.1)	42(27.6)	12(7.9)	
	주 3-4회 (n=120)	3(2.5)	23(19.2)	46(38.3)	32(26.7)	16(13.3)	
	하루 1회 (n=154)	6(3.9)	31(20.1)	58(37.7)	38(24.7)	21(13.6)	
	하루 2회 이상 (n=82)	1(1.2)	15(18.3)	27(32.9)	29(35.4)	10(12.2)	
계(n=655)		28(4.3)	141(21.5)	237(36.2)	176(26.9)	73(11.2)	

식품·영양표시 확인에 따른 식품·영양표시 이해도는 <표18>과 같다. 식품·영양표시를 이해하기 ‘쉽다’고 응답한 비율이 식품표시를 확인하는 학생 27.6%, 확인하지 않는 학생 20.2%로 식품표시를 확인하는 학생들이 확인하지 않는 학생들보다 식품·영양표시를 이해하기 ‘쉽다’고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 나타냈으며($p < 0.001$), 영양표시를 확인하는 학생 31.1%, 확인하지 않는 학생 14.7%가 식품·영양표시를 이해하기 ‘쉽다’고 응답해 영양표시 확인 여부 간에도 유의적인 차이가 나타났다($p < 0.001$).

<표18> 식품·영양표시 확인에 따른 식품·영양표시 이해도

구분		매우 쉽다	대체적으로 쉽다	보통이다	대체적으로 어렵다	매우 어렵다	N(%) χ^2 value
식품표시 확인여부	확인(n=496)	19(3.8)	118(23.8)	184(37.1)	137(27.6)	38(7.7)	28.957***1)
	미확인(n=159)	9(5.7)	23(14.5)	53(33.3)	39(24.5)	35(22.0)	
영양표시 확인여부	확인(n=444)	23(5.2)	115(25.9)	172(38.7)	108(24.3)	26(5.9)	55.303***
	미확인(n=211)	5(2.4)	26(12.3)	65(30.8)	68(32.2)	47(22.3)	
계(n=655)		28(4.3)	141(21.5)	237(36.2)	176(26.9)	73(11.2)	

1) *** $p < 0.001$



영양표시 관련 지식에 따른 식품·영양표시 이해도는 <표19>와 같이 영양표시 지식이 높은 군(30.3%)이 영양표시 지식이 낮은 군(18.6%)보다 식품·영양표시를 이해하기 ‘쉽다’고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$).

<표19> 영양표시 관련 지식에 따른 식품·영양표시 이해도

구분		매우 쉽다	대체적으로 쉽다	보통이다	대체적으로 어렵다	매우 어렵다	N(%) χ^2 value
영양표시 지식 ¹⁾	높은군(n=402)	23(5.7)	99(24.6)	154(38.3)	103(25.6)	23(5.7)	39.113***2)
	낮은군(n=253)	5(2.0)	42(16.6)	83(32.8)	73(28.9)	50(19.8)	
계(n=655)		28(4.3)	141(21.5)	237(36.2)	176(26.9)	73(11.2)	

1) 평균(17.22점)을 기준으로 구분. 높은군=20점 이상, 낮은군=20점 미만

2) *** $p < 0.001$

(2) 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부

식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부는 ‘대체로 영향을 준다’ 46.0%, ‘그저 그렇다’ 29.6%, ‘매우 영향을 준다’ 9.0%, ‘거의 영향을 주지 않는다’ 7.9%, ‘아무런 영향도 없다’ 7.5%’ 순으로 나타났다. 태백지역 중학생을 대상으로 한 연구⁴⁷와 서울지역 중학생을 대상으로 한 연구⁴⁸에서 대체로 영향을 준다는 응답이 가장 높게 나타나 본 연구와 같은 결과를 보였다.

일반 사항에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부는 <표20>과 같다. 성별에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부는 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다는 응답이 남학생 53.8%, 여학생 55.9%로 남녀 간에 유의적인 차이가 없었다. 학년별로 보면 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답한 비율이 1학년 46.5%, 2학년 56.1%, 3학년 58.5%, 4학년 60.0%로 학년이 올라갈수록 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답한 비율이 높았지만 유의적이지는 않았다. 식품 계열 학생의 67.0%, 비식품 계열 학생의 49.6%가 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답해 식품 계열 학생과 비식품 계열 학생 간에 유의적인 차이를 보였으며($p < 0.001$), 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생 63.1%, 수강하지 않은 학생 48.8%가 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답해 식품·영양 관련 강좌 수강 여부에 따라서 유의적인 차이를 나타냈다($p < 0.01$).

<표20> 일반 사항에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부

							N(%)
구분		매우 영향을 준다	대체로 영향을 준다	그저 그렇다	거의 영향을 주지 않는다	아무런 영향도 없다	χ^2 value
성별	남(n=299)	32(10.7)	129(43.1)	85(28.4)	24(8.0)	29(9.7)	6.586
	여(n=356)	27(7.6)	172(48.3)	109(30.6)	28(7.9)	20(5.6)	
학년	1학년(n=142)	6(4.2)	60(42.3)	51(35.9)	14(9.9)	11(7.8)	16.354
	2학년(n=298)	24(8.1)	143(48.0)	85(28.5)	23(7.7)	23(7.7)	
	3학년(n=135)	15(11.1)	64(47.4)	35(25.9)	11(8.2)	10(7.4)	
	4학년(n=80)	14(17.5)	34(42.5)	23(28.8)	4(5.0)	5(6.3)	
소속계열	식품(n=203)	23(11.3)	113(55.7)	47(23.2)	14(6.9)	6(3.0)	20.405***1)
	비식품(n=452)	36(8.0)	188(41.6)	147(32.5)	38(8.4)	43(9.5)	
수강여부	수강(n=282)	30(10.6)	148(52.5)	69(24.5)	22(7.8)	13(4.6)	15.957**
	미수강(n=373)	29(7.8)	153(41.0)	125(33.5)	30(8.0)	36(9.7)	
계(n=655)		59(9.0)	301(46.0)	194(29.6)	52(7.9)	49(7.5)	

1) **p<0.01, ***p<0.001

식품·영양 관심도에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부는 <표21>과 같다. 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답한 비율이 ‘전혀 그렇지 않다’ 22.2%, ‘별로 그렇지 않다’ 34.7%, ‘보통이다’ 44.1%, ‘약간 그렇다’ 65.1%, ‘매우 그렇다’ 75.8%로 식품·영양 관심도가 높을수록 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다는 응답이 많았고, ‘전혀 그렇지 않다’의 52.8%가 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 주지 않는다고 응답해 식품·영양 관심도 간에 유의적인 차이를 보였다(p<0.001).

<표21> 식품·영양 관심도에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부

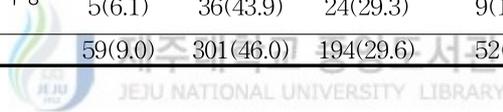
							N(%)
구분		매우 영향을 준다	대체로 영향을 준다	그저 그렇다	거의 영향을 주지 않는다	아무런 영향도 없다	χ^2 value
식품 및 영양 관심도	전혀 그렇지 않다 (n=36)	1(2.8)	7(19.4)	9(25.0)	4(11.1)	15(41.7)	135.559***1)
	별로 그렇지 않다 (n=78)	2(2.6)	25(32.1)	35(44.9)	11(14.1)	5(6.4)	
	보통이다 (n=177)	9(5.1)	69(39.0)	77(43.5)	13(7.3)	9(5.1)	
	약간 그렇다 (n=269)	28(10.4)	147(54.7)	56(20.8)	20(7.4)	18(6.7)	
	매우 그렇다 (n=95)	19(20.0)	53(55.8)	17(17.9)	4(4.2)	2(2.1)	
계(n=655)		59(9.0)	301(46.0)	194(29.6)	52(7.9)	49(7.5)	

1) ***p<0.001

간식 섭취 횟수에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부는 <표22>와 같이 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답한 비율이 ‘전혀 먹지 않는다’ 50.0%, ‘월 2-3회’ 60.2%, ‘주 1-2회’ 60.5%, ‘주 3-4회’ 49.2%, ‘하루 1회’ 53.2%, ‘하루 2회 이상’ 50.0%로 간식 섭취 횟수 간에 유의적인 차이를 보이지 않았다.

<표22> 간식 섭취 횟수에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부

구분	매우 영향을 준다	대체로 영향을 준다	그저 그렇다	거의 영향을 주지 않는다	아무런 영향도 없다	N(%)	
						χ^2 value	
간식 섭취 횟수	전혀 먹지 않는다 (n=24)	2(8.3)	10(41.7)	8(33.3)	2(8.3)	2(8.3)	12.565
	월 2-3회 (n=123)	12(9.8)	62(50.4)	37(30.1)	5(4.1)	7(5.7)	
	주 1-2회 (n=152)	14(9.2)	78(51.3)	41(27.0)	11(7.2)	8(5.3)	
	주 3-4회 (n=120)	11(9.2)	48(40.0)	40(33.3)	9(7.5)	12(10.0)	
	하루 1회 (n=154)	15(9.7)	67(43.5)	44(28.6)	16(10.4)	12(7.8)	
	하루 2회 이상 (n=82)	5(6.1)	36(43.9)	24(29.3)	9(11.0)	8(9.8)	
계(n=655)	59(9.0)	301(46.0)	194(29.6)	52(7.9)	49(7.5)		



식품·영양표시 확인에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부는 <표23>과 같다. 식품표시를 확인하는 학생의 61.3%, 확인하지 않는 학생의 35.2%가 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답해 유의적인 차이가 나타났다($p<0.001$), 영양표시를 확인하는 학생의 66.7%, 확인하지 않는 학생의 30.3%가 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답해 영양표시 확인 여부 간에도 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$).

<표23> 식품·영양표시 확인에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부

구분		영향도					N(%)
		매우 영향을 준다	대체로 영향을 준다	그저 그렇다	거의 영향을 주지 않는다	아무런 영향도 없다	χ^2 value
식품표시 확인여부	확인(n=496)	48(9.7)	256(51.6)	140(28.2)	34(6.9)	18(3.6)	60.142 ^{***1)}
	미확인(n=159)	11(6.9)	45(28.3)	54(34.0)	18(11.3)	31(19.5)	
영양표시 확인여부	확인(n=444)	51(11.5)	245(55.2)	111(25.0)	25(5.6)	12(2.7)	55.303 ^{***}
	미확인(n=211)	8(3.8)	56(26.5)	83(39.3)	27(12.8)	37(17.5)	
계(n=655)		59(9.0)	301(46.0)	194(29.6)	52(7.9)	49(7.5)	

1) ^{***} $p<0.001$

영양표시 관련 지식에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부는 <표24>와 같이 영양표시 지식이 높은 군(59.5%)이 영양표시 지식이 낮은 군(47.8%)보다 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답한 비율이 높아 영양표시 지식수준 간에 유의적인 차이를 보였다($p<0.01$).

<표24> 영양표시 관련 지식에 따른 식품·영양표시제도의 식생활 영향 여부

구분		영향도					N(%)
		매우 영향을 준다	대체로 영향을 준다	그저 그렇다	거의 영향을 주지 않는다	아무런 영향도 없다	χ^2 value
영양표시 지식 ¹⁾	높은군(n=402)	41(10.2)	198(49.3)	114(28.4)	29(7.2)	20(5.0)	14.088 ^{***2)}
	낮은군(n=253)	18(7.1)	103(40.7)	80(31.6)	23(9.1)	29(11.5)	
계(n=655)		59(9.0)	301(46.0)	194(29.6)	52(7.9)	49(7.5)	

1) 평균(17.22점)을 기준으로 구분. 높은군=20점 이상, 낮은군=20점 미만

2) ^{***} $p<0.01$

2) 식품·영양표시제도의 긍정적 및 부정적 인식

(1) 식품·영양표시제도의 긍정적 인식

식품·영양표시제도의 긍정적 인식의 결과는 <표25>와 같다. 각 항목을 Likert의 5점 척도로 점수화 했을 때, ‘건강에 필요한 식품 선택이 용이하다(3.57)’, ‘제품의 영양적 특성을 알 수 있다(3.55)’, ‘제품 선택 시 타제품과의 비교가 용이하다(3.44)’, ‘제품에 대한 영양 이외의 다양한 정보를 얻을 수 있다(3.30)’, ‘투명한 제품 정보공개가 가능해진다(3.25)’, ‘제품품질의 향상 효과를 준다(3.22)’ 순으로 나타났고, 전체적으로 보통 이상의 긍정적 인식을 가지고 있었다. 경북지역 학교 영양사를 대상으로 한 연구⁴⁰에서도 ‘건강에 필요한 올바른 식품 선택이 용이하다’, ‘타제품과의 비교가 용이하다’ 순으로 나타나 본 연구와 비슷한 결과를 보였다.

<표25> 식품영양표시제도의 긍정적 인식

항목	채주대학교 중앙도서관 (n=655)					점수 ¹⁾
	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다	
건강에 필요한 식품 선택이 용이하다	5(0.8) ²⁾	45(6.9)	268(40.9)	248(37.9)	89(13.6)	3.57±0.84
제품의 영양적 특성을 알 수 있다	7(1.1)	59(9.0)	243(37.1)	258(39.4)	88(13.4)	3.55±0.87
제품품질의 향상 효과를 준다	19(2.9)	108(16.5)	295(45.0)	177(27.0)	56(8.6)	3.22±0.92
제품 선택 시 타제품과의 비교가 용이하다	17(2.6)	82(12.5)	231(35.3)	247(37.7)	78(11.9)	3.44±0.94
제품에 대한 영양 이외의 다양한 정보를 얻을 수 있다	16(2.4)	99(15.1)	275(42.0)	202(30.8)	63(9.6)	3.30±0.92
투명한 제품 정보공개가 가능해진다	24(3.7)	87(13.3)	312(47.6)	167(25.5)	65(9.9)	3.25±0.93

1) Likert 5 point scale : 1=전혀 그렇지 않다 2=별로 그렇지 않다 3=보통 이다 4=약간 그렇다 5=매우 그렇다, M±SD

2) N(%)

(2) 식품·영양표시제도의 부정적 인식

식품·영양표시제도의 부정적 인식의 결과는 <표26>과 같다. 각 항목을 Likert의 5점 척도로 점수화 했을 때, ‘식품회사에서 과대광고를 할 우려가 있다(3.56)’, ‘표시내용에 대한 오해를 할 우려가 있다(3.49)’, ‘표시내용을 믿을 수가 없다(3.34)’, ‘관리 및 규제상의 어려움이 있다(3.29)’, ‘표시내용에 대한 어려움으로 제품 이용이 어렵다(3.23)’ 순으로 나타났으며, 긍정적 인식과 더불어 부정적 인식의 결과도 전체적으로 보통이상의 인식을 가지고 있었다. 경북지역 학교 영양사를 대상으로 한 연구⁴⁹와 경북지역 초등학생 학부모를 대상으로 한 연구⁵⁰에서도 ‘식품회사에서 과대광고를 할 우려가 있다’, ‘표시내용에 대한 오해를 할 우려가 있다’ 순으로 나타나 본 연구와 비슷한 결과를 보였다.

<표26> 식품영양표시제도에 대한 부정적 인식

항목	(n=655)					점수 ¹⁾
	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다	
식품회사에서 과대광고를 할 우려가 있다	8(1.2) ²⁾	66(10.1)	231(35.3)	252(38.5)	98(15.0)	3.56±0.91
표시내용에 대한 오해를 할 우려가 있다	17(2.6)	51(7.8)	263(40.2)	243(37.1)	81(12.4)	3.49±0.90
관리 및 규제상의 어려움이 있다	16(2.4)	77(11.8)	326(49.8)	173(26.4)	63(9.6)	3.29±0.88
표시내용에 대한 어려움으로 제품 이용이 어렵다	15(2.3)	107(16.3)	301(46.0)	176(26.9)	56(8.6)	3.23±0.90
표시내용을 믿을 수가 없다	12(1.8)	102(15.6)	281(42.9)	173(26.4)	87(13.3)	3.34±0.95

1) Likert 5 point scale : 1=전혀 그렇지 않다 2=별로 그렇지 않다 3=보통이다 4=약간 그렇다 5=매우 그렇다, M±SD

2) N(%)

3) 식품·영양표시제도 교육의 필요성

(1) 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요도

식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요도는 ‘필요한 편이다’ 56.8%, ‘그저 그렇다’ 22.4%, ‘매우 필요하다’ 16.8%, ‘전혀 필요하지 않다’ 2.8%, ‘필요하지 않다’ 1.2% 순으로 나타났다. 경기지역 여자 청소년을 대상으로 한 연구³⁵에서도 ‘필요한 편이다’의 응답률이 가장 높아 본 연구와 같은 결과를 보였다.

일반 사항에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부는 <표27>과 같다. 성별로 보면 여학생(77.5%)의 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다고 응답한 비율이 남학생(68.9%)보다 유의적으로 높게 나타났고($p<0.05$), 광주지역 고등학생을 대상으로 한 연구⁴¹에서도 여학생이 남학생보다 그 필요성을 더 높게 인식하고 있는 것으로 나타났다. 학년별로 보면 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다고 응답한 비율이 1학년 62.7%, 2학년 75.8%, 3학년 77.0%, 4학년 78.8%로 학년이 올라갈수록 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요도가 높았지만 유의적이지는 않았고, 식품 계열의 80.8%, 비식품 계열의 70.4%가 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다고 응답해 소속계열 간에 유의적인 차이를 보였으며($p<0.01$), 식품·영양 관련 강좌를 수강 한 학생(80.2%)이 수강 하지 않은 학생(68.7%)보다 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 나타냈다($p<0.001$).

<표27> 일반 사항에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부

		N(%)					χ^2 value
구분		매우 필요하다	필요한 편이다	그저 그렇다	필요하지 않다	전혀 필요하지 않다	
성별	남(n=299)	38(12.7)	168(56.2)	76(25.4)	4(1.3)	13(4.4)	12.856* ¹⁾
	여(n=356)	72(20.2)	204(57.3)	71(19.9)	4(1.1)	5(1.4)	
학년	1학년(n=142)	18(12.7)	71(50.0)	43(30.3)	4(2.8)	6(4.2)	14.867
	2학년(n=298)	54(18.1)	172(57.7)	63(21.1)	2(0.7)	7(2.4)	
	3학년(n=135)	25(18.5)	79(58.5)	26(19.3)	1(0.7)	4(3.0)	
	4학년(n=80)	13(16.3)	50(62.5)	15(18.8)	1(1.3)	1(1.3)	
소속계열	식품(n=203)	49(24.1)	115(56.7)	32(15.8)	1(0.5)	6(3.0)	16.621**
	비식품(n=452)	61(13.5)	257(56.9)	115(25.4)	7(1.6)	12(2.7)	
수강여부	수강(n=282)	65(23.1)	161(57.1)	48(17.0)	1(0.4)	7(2.5)	21.206***
	미수강(n=373)	45(12.1)	211(56.6)	99(26.5)	7(1.9)	11(3.0)	
계(n=655)		110(16.8)	372(56.8)	147(22.4)	8(1.2)	18(2.8)	

1) *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

식품·영양 관심도에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부는 <표28>과 같다. 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다고 응답한 비율이 ‘전혀 그렇지 않다’ 36.1%, ‘별로 그렇지 않다’ 64.2%, ‘보통이다’ 67.8%, ‘약간 그렇다’ 80.6%, ‘매우 그렇다’ 86.3%로 식품·영양 관심도가 높을수록 식품·영양 표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다는 응답률이 높아 유의적인 차이를 보였다 (p<0.001).

<표28> 식품·영양 관심도에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부

		N(%)					χ^2 value
구분		매우 필요하다	필요한 편이다	그저 그렇다	필요하지 않다	전혀 필요하지 않다	
식품 및 영양 관심도	전혀 그렇지 않다 (n=36)	5(13.9)	8(22.2)	14(38.9)	2(5.6)	7(19.4)	97.660*** ¹⁾
	별로 그렇지 않다 (n=78)	8(10.3)	42(53.9)	27(34.6)	1(1.3)	0(0.0)	
	보통이다 (n=177)	19(10.7)	101(57.1)	52(29.4)	2(1.1)	3(1.7)	
	약간 그렇다 (n=269)	48(17.8)	169(62.8)	44(16.4)	2(0.7)	6(2.2)	
	매우 그렇다 (n=95)	30(31.6)	52(54.7)	10(10.5)	1(1.1)	2(2.1)	
계(n=655)		110(16.8)	372(56.8)	147(22.4)	8(1.2)	18(2.8)	

1) ***p<0.001

간식 섭취 횟수에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부는 <표 29>와 같이 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다고 응답한 비율이 ‘전혀 먹지 않는다’ 70.8%, ‘월 2-3회’ 74.0%, ‘주 1-2회’ 78.3%, ‘주 3-4회’ 73.4%, ‘하루 1회’ 71.5%, ‘하루 2회 이상’ 69.6%로 간식 섭취 횟수 간에 유의적인 차이를 보이지 않았다.

<표29> 간식 섭취 횟수에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부

구분	N(%)					χ^2 value
	매우 필요하다	필요한 편이다	그저 그렇다	필요하지 않다	전혀 필요하지 않다	
간식 섭취 횟수	전혀 먹지 않는다 (n=24)	3(12.5)	14(58.3)	6(25.0)	0(0.0)	1(4.2)
	월 2-3회 (n=123)	14(11.4)	77(62.6)	26(21.1)	2(1.6)	4(3.3)
	주 1-2회 (n=152)	24(15.8)	95(62.5)	29(19.1)	1(0.7)	3(2.0)
	주 3-4회 (n=120)	26(21.7)	62(51.7)	28(23.3)	2(1.7)	2(1.7)
	하루 1회 (n=154)	30(19.5)	80(52.0)	38(24.7)	0(0.0)	6(3.9)
	하루 2회 이상 (n=82)	13(15.9)	44(53.7)	20(24.4)	3(3.7)	2(2.4)
계(n=655)	110(16.8)	372(56.8)	147(22.4)	8(1.2)	18(2.8)	18.116

식품·영양표시 확인에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부는 <표30>과 같다. 식품표시를 확인하는 학생의 79.1%, 확인하지 않는 학생의 56.6%가 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다고 응답해 유의적인 차이가 나타났고($p<0.001$), 영양표시를 확인하는 학생의 78.8%, 확인하지 않는 학생의 62.5%가 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다고 응답해 영양표시 확인 여부 간에도 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$).

<표30> 식품·영양표시 확인에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부

구분		매우 필요하다	필요한 편이다	그저 그렇다	필요하지 않다	전혀 필요하지 않다	N(%) χ^2 value
식품표시 확인여부	확인(n=496)	90(18.2)	302(60.9)	93(18.8)	4(0.8)	7(1.4)	36.832***1)
	미확인(n=159)	20(12.6)	70(44.0)	54(34.0)	4(2.5)	11(6.9)	
영양표시 확인여부	확인(n=444)	80(18.0)	270(60.8)	82(18.5)	2(0.5)	10(2.3)	22.786***
	미확인(n=211)	30(14.2)	102(48.3)	65(30.8)	6(2.8)	8(3.8)	
계(n=655)		110(16.8)	372(56.8)	147(22.4)	8(1.2)	18(2.8)	

1) *** $p<0.001$



영양표시 관련 지식에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부는 <표31>과 같이 영양표시 지식이 높은 군(77.6%)이 영양표시 지식이 낮은 군(67.2%)보다 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$).

<표31> 영양표시 관련 지식에 따른 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요 여부

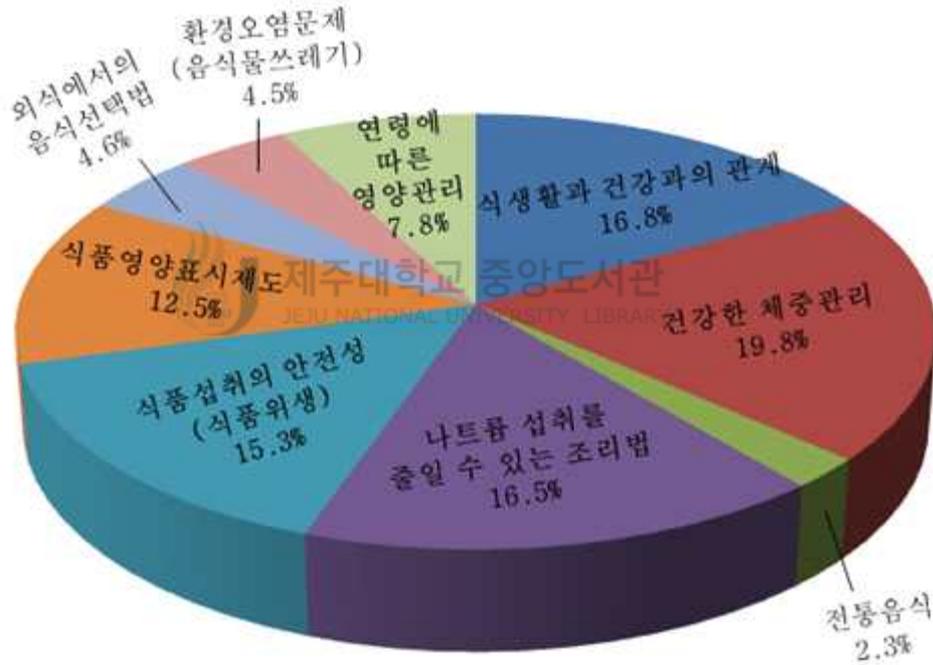
구분		매우 필요하다	필요한 편이다	그저 그렇다	필요하지 않다	전혀 필요하지 않다	N(%) χ^2 value
영양표시 지식 ¹⁾	높은군(n=402)	74(18.4)	238(59.2)	78(19.4)	3(0.8)	9(2.2)	9.870*2)
	낮은군(n=253)	36(14.2)	134(53.0)	69(27.3)	5(2.0)	9(3.6)	
계(n=655)		110(16.8)	372(56.8)	147(22.4)	8(1.2)	18(2.8)	

1) 평균(17.22점)을 기준으로 구분. 높은군=20점 이상, 낮은군=20점 미만

2) ** $p<0.01$

(2) 필요한 영양교육 주제

필요한 영양교육 주제는 <그림6>과 같다. 필요한 영양교육 주제는 ‘건강한 체중관리’ 19.8%, ‘식생활과 건강과의 관계’ 16.8%, ‘나트륨 섭취를 줄일 수 있는 조리법’ 16.5%, 식품섭취의 안전성’ 15.3%, ‘식품영양표시제’ 12.5%, ‘연령에 따른 영양관리’ 7.8%, ‘외식에서의 음식선택법’ 4.6%, ‘환경오염문제’ 4.5%, ‘전통음식’ 2.3% 순으로 나타났으며, 대체적으로 건강과 관련된 주제를 필요로 하고 있는 것으로 나타났다.



<그림6> 필요한 영양교육 주제(중복응답)

6. 식습관 조사

1) 조사대상자의 식습관 분포

조사대상자의 식습관 분포 결과는 <표32>와 같다. 각 항목을 Likert의 5점 척도로 점수화 했을 때, ‘우유 및 유제품을 먹는다(3.36)’, ‘술을 많이 마시지 않는다(3.26)’, ‘다양한 채소와 과일을 먹는다(3.00)’, ‘여유 있게 천천히 식사를 한다(2.95)’, ‘과식을 하지 않는다(2.90)’, ‘튀긴 음식을 적게 먹는다(2.85)’, ‘밥과 다양한 반찬으로 균형 잡힌 식사를 한다(2.80)’, ‘매일 세끼 식사를 규칙적으로 한다(2.79)’, ‘단 음식을 많이 먹지 않는다(2.79)’, ‘동물성 기름, 콜레스테롤이 많은 음식을 자주 먹지 않는다(2.74)’, ‘짠 음식을 피하고 싱겁게 먹는다(2.67)’ 순으로 나타났다.



<표32> 조사대상자의 식습관 분포

(n=655)

항목	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다	점수 ¹⁾
매일 세끼 식사를 규칙적으로 한다	79(12.1) ²⁾	207(31.6)	191(29.2)	131(20.0)	47(7.2)	2.79±1.11
여유 있게 천천히 식사를 한다	33(5.0)	204(31.2)	229(35.0)	140(21.4)	49(7.5)	2.95±1.01
과식을 하지 않는다	34(5.2)	194(29.6)	270(41.2)	120(18.3)	37(5.7)	2.90±0.95
밥과 다양한 반찬으로 균형 잡힌 식사를 한다	51(7.8)	207(31.6)	252(38.5)	115(17.6)	30(4.6)	2.80±0.97
다양한 채소와 과일을 먹는다	34(5.2)	171(26.1)	255(38.9)	151(23.1)	44(6.7)	3.00±0.98
우유 및 유제품을 먹는다	22(3.4)	102(15.6)	245(37.4)	190(29.0)	96(14.7)	3.36±1.02
짠 음식을 피하고 싱겁게 먹는다	73(11.2)	227(34.7)	231(35.3)	93(14.2)	31(4.7)	2.67±1.01
동물성 기름, 콜레스테롤이 많은 음식을 자주 먹지 않는다	45(6.9)	205(31.3)	301(46.0)	82(12.5)	22(3.4)	2.74±0.88
튀긴 음식을 적게 먹는다	33(5.0)	206(31.5)	274(41.8)	113(17.3)	29(4.4)	2.85±0.92
단 음식을 많이 먹지 않는다	61(9.3)	204(31.2)	238(36.3)	113(17.3)	39(6.0)	2.79±1.03
술을 많이 마시지 않는다	61(9.3)	122(18.6)	194(29.6)	139(21.2)	139(21.2)	3.26±1.25

1) Likert 5 point scale : 1=전혀 그렇지 않다 2=별로 그렇지 않다 3=보통 이다 4=약간 그렇다 5=매우 그렇다, M±SD

2) N(%)

2) 조사대상자의 식습관 점수

조사대상자의 식습관 점수는 <표33>과 같다. 각 문항은 Likert의 5점 척도를 사용하여 점수화 하였고, 총 55점을 만점으로 하였으며, 점수가 높을수록 식습관 점수가 양호한 것으로 평가하였다.

식습관의 평균점수는 32.10점이었고, 남학생이 32.26점, 여학생이 31.96점으로 성별 간에는 유의적인 차이가 없었고, 1학년 31.02점, 2학년 32.76점, 3학년 31.48점, 4학년 32.60점으로 1학년의 식습관 점수가 다른 학년의 식습관 점수보다 낮게 나타나 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$). 식품 계열 학생의 식습관 점수는 32.36점, 비식품 계열은 31.98점으로 유의적인 차이가 없었고, 식품·영양 관련 수업을 수강한 학생(32.20점)과 수강하지 않은 학생(32.03점)간에도 유의적인 차이가 없었다. 식품·영양 관심도에 따라서는 ‘전혀 그렇지 않다’ 29.81점, ‘별로 그렇지 않다’ 30.37점, ‘보통이다’ 32.10점, ‘약간 그렇다’ 32.44점, ‘매우 그렇다’ 33.44점으로 식품·영양 관심도가 높은 학생은 식습관 점수가 높게, 관심도가 낮은 학생은 식습관 점수가 낮게 나타나 유의적인 차이를 보였고($p < 0.01$), 간식 섭취 횟수에 따른 결과를 보면 ‘전혀 먹지 않는다’ 33.71점, ‘월 2-3회’ 33.31점, ‘주 1-2회’ 32.64점, ‘주 3-4회’ 32.17점, ‘하루 1회’ 31.71점, ‘하루 2회 이상’ 29.45점으로 하루 2회 이상 간식을 섭취한다는 학생이 다른 학생들에 비해 식습관 점수가 낮아 유의적인 차이가 나타났다($p < 0.001$). 식품표시를 확인하는 학생의 식습관 점수는 32.42점, 확인하지 않는 학생의 식습관 점수는 31.12점으로 유의적인 차이가 나타났다($p < 0.01$), 영양표시를 확인하는 학생의 식습관 점수는 32.76점, 확인하지 않는 학생의 점수는 30.72점으로 유의적인 차이를 보였으며($p < 0.001$), 이는 경기 지역 여자 청소년을 대상으로 한 연구³⁵와 대전지역 대학생을 대상으로 한 연구⁵¹의 결과와 유사했다. 영양표시 지식이 높은 군의 식습관 점수는 32.18점, 낮은 군의 점수는 31.98점으로 영양표시 지식수준 간에는 유의적인 차이가 나타나지 않았다.

<표33> 조사대상자의 식습관 점수

		M±SD	
	구분	총점 ¹⁾	t/F value
성별	남	32.26±6.53	0.61
	여	31.96±5.90	
학년	1학년	31.02±6.62 ^{b2)}	3.20 ^{*3)}
	2학년	32.76±6.11 ^a	
	3학년	31.48±5.28 ^{ab}	
	4학년	32.60±6.84 ^a	
소속 계열	식품	32.36±6.15	0.73
	비식품	31.98±6.22	
수강 여부	수강	32.20±6.33	0.33
	미수강	32.03±6.10	
식품 및 영양 관심도	전혀 그렇지 않다	29.81±6.89 ^c	4.15 ^{**}
	별로 그렇지 않다	30.37±4.92 ^{bc}	
	보통이다	32.10±5.64 ^{ab}	
	약간 그렇다	32.44±5.69 ^a	
	매우 그렇다	33.44±8.42 ^a	
간식 섭취 횟수	전혀 먹지 않는다	33.71±10.05 ^a	4.75 ^{***}
	월 2-3회	33.31±7.03 ^a	
	주 1-2회	32.64±5.40 ^a	
	주 3-4회	32.17±5.91 ^a	
	하루 1회	31.71±5.83 ^a	
	하루 2회 이상	29.45±5.09 ^b	
식품표시 확인여부	확인	32.42±6.33	2.31 ^{**}
	미확인	31.12±5.66	
영양표시 확인여부	확인	32.76±6.32	3.98 ^{***}
	미확인	30.72±5.71	
영양표시 지식 ⁴⁾	높은군	32.18±6.04	0.4
	낮은군	31.98±6.45	
계		32.10±6.20	

1) Likert 5 point scale : 1=전혀 그렇지 않다 2=별로 그렇지 않다 3=보통이다 4=약간 그렇다 5=매우 그렇다

2) a, b, c : Duncan's multiple range test

3) *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

4) 평균(17.22점)을 기준으로 구분. 높은군=20점 이상, 낮은군=20점 미만

V. 요약 및 결론

본 연구는 제주지역 대학생의 식품·영양표시 이용실태 및 인식도를 조사하여 대학생들의 올바른 식품 선택 및 건강한 식생활을 할 수 있도록 영양교육에 필요한 기초자료를 제공하고자 시행되었다.

제주지역 대학생을 대상으로 2014년 9월 1일부터 9월 19일까지 설문조사를 실시하였으며, 총 720부를 배부하여 수거된 703부(97.6%)의 자료 중 응답이 불충분한 자료를 제외한 655부(91.0%)를 SAS 9.3을 이용하여 통계 분석하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자는 남학생이 45.7%, 여학생이 54.4%이었고, 학년별로는 1학년 21.7%, 2학년 45.5%, 3학년 20.6%, 4학년 12.2%이었다. 소속 계열로는 식품 계열 31.0%, 비식품 계열 69.0%로 조사되었고, 식품·영양 관련 강좌 수강 경험이 있는 학생이 43.1%, 수강 경험이 없는 학생이 57.0%이었으며, 주거형태로는 자택에서 거주하는 학생 64.3%, 자취 19.5%, 기숙사 12.8%, 친척집 2.3%, 하숙 1.1% 순으로 나타났다. 한 달 용돈으로는 20만원 미만 32.4%, 20만원-30만원 미만 30.7%, 30만원-40만원 미만 18.6%, 40만원-50만원 미만 9.2%, 50만원 이상 9.2%로 조사되었다. 식품 및 영양 관심도는 약간 그렇다 41.1%, 보통이다 27.0%, 매우 그렇다 14.5%, 별로 그렇지 않다 11.9%, 전혀 그렇지 않다 5.5% 순으로 나타났고, 다이어트 관심도는 약간 그렇다 39.4%, 매우 그렇다 30.2%, 보통이다 16.3%, 전혀 그렇지 않다 7.5%, 별로 그렇지 않다 6.6% 순으로 나타났다.

2. 조사대상자의 간식 섭취 빈도는 간식을 하루 1회 섭취한다는 응답률이 23.5%로 가장 높았고, 주1-2회 23.2%, 월2-3회 18.8%, 주3-4회 18.3%, 하루 2회이상 12.5%, 전혀먹지 않는다 3.7% 순으로 나타났으며, 남학생보다 여학생의 간식 섭취 빈도가 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 1학년이 다른 학년보다 간식 섭취 빈도가 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$).

취 빈도가 높아 학년간의 유의적인 차이를 보였고($p < 0.001$), 비식품 계열 학생이 식품 계열 학생보다 간식 섭취 빈도가 유의적으로 높게 나타났으며($p < 0.01$), 섭취 빈도가 높은 가공식품은 ‘우유 및 유제품(4.07)’, ‘음료류(4.07)’, ‘과자 및 빵류(3.75)’ 순으로 나타났다.

3. 식품표시를 확인하는 비율은 75.7%, 확인하지 않는 비율은 24.3%이었고, 남학생(68.2%)보다 여학생(82.0%)의 식품표시 확인율이 유의적으로 높게 나타났으며($p < 0.001$), 식품 계열 학생(84.8%)과 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생(82.6%)이 비식품 계열 학생(71.7%)과 식품·영양 관련 강좌를 수강하지 않은 학생(70.6%)보다 높은 확인율을 보였다($p < 0.01$). 식품·영양에 관심이 많을수록 식품표시 확인율이 유의적으로 높게 나타났고($p < 0.001$), 간식을 전혀 먹지 않는 학생들보다 간식을 섭취하는 학생들이 식품표시를 더 확인하는 것으로 나타났다($p < 0.05$). 식품표시를 확인하는 이유는 ‘유통기한을 확인하기 위해서(40.4%)’, ‘가격, 중량 등을 다른 회사 제품과 비교하기 위해서(22.4%)’, ‘어떤 영양소가 들어있는지 확인하기 위해서(21.7%)’ 순으로 나타났고, 식품표시를 확인하지 않는 이유는 ‘아무 생각 없이 습관적으로 구매하기 때문에(47.3%)’, ‘표시가 너무 작거나 조잡해서(19.6%)’, ‘표시 내용을 이해할 수가 없어서(15.8%)’ 순으로 나타났으며, 중요하게 생각하는 식품표시의 내용은 ‘유통기한 또는 제조연월일(26.4%)’, ‘사용된 원료, 원산지(16.4%)’, ‘영양성분(14.9%)’ 순으로 나타났다.

4. 영양표시를 확인하는 비율은 67.8%, 확인하지 않는 비율은 32.2%이었으며, 남학생(59.2%)보다 여학생(75.1%)의 영양표시 확인율이 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$), 식품 계열 학생(75.8%)이 비식품 계열 학생(64.2%)보다 높은 확인율을($p < 0.05$), 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생(75.2%)이 식품·영양 관련 강좌를 수강하지 않은 학생(62.2%)보다 높은 확인율($p < 0.01$)을 보였고, 식품·영양에 관심이 많을수록 영양표시 확인율이 유의적으로 높게 나타났으며($p < 0.001$), 간식 섭취 횟수에 따라서도 영양표시 확인율에 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$). 영양표시를 확인하는 이유는 ‘체중조절을 위해서(31.8%)’, ‘영양정보 획득을 위해서(29.0%)’, ‘안전성을 확인하기 위해서(18.5%)’ 순으로 나타났고, 영양표시를 확

인하지 않는 이유는 ‘영양표시가 눈에 띄지 않아서(32.4%)’, ‘영양표시가 식품선택에 영향을 주지 않아서(19.3%)’, ‘영양표시의 필요성을 느끼지 못해서(18.0%)’ 순으로 나타났다. 영양표시를 확인하는 식품종류는 ‘우유 및 유제품류(26.3%)’, ‘과자 및 빵류(21.8%)’, ‘냉동식품류(18.0%)’ 순이었으며, 중요하게 생각하는 영양표시의 내용은 ‘열량(21.2%)’, ‘트랜스지방(11.8%)’, ‘나트륨(11.7%)’, ‘지방(10.4%)’ 순으로 나타났다.

5. 영양표시 관련 지식에서 1회 제공량의 정답률은 52.1%, 칼로리는 72.4%, %영양소 기준치는 47.8%로 나타났고, 문항 당 10점씩, 30점 만점으로 평가한 결과 영양표시 지식 총점은 평균 17.2점이었다. 영양표시 지식 점수는 식품·영양에 전혀 관심이 없는 학생의 점수가 가장 낮아 식품·영양 관심도 간에 유의적인 차이를 보였고($p<0.01$), 간식을 전혀 먹지 않는다는 학생의 점수가 가장 낮아 간식 섭취 횟수 간에도 유의적인 차이가 나타났으며($p<0.05$), 식품표시 및 영양표시를 확인하는 학생이 확인하지 않는 학생에 비해 영양표시의 지식점수가 유의적으로 높은 것으로 나타났다($p<0.001$).



6. 식품·영양표시 이해도는 ‘보통이다(36.2%)’, ‘대체적으로 어렵다(26.9%)’, ‘대체적으로 쉽다(21.5%)’, ‘매우 어렵다(11.2%)’, ‘매우 쉽다(4.3%)’ 순으로 나타났다. 학년이 올라갈수록 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답한 비율이 높아져 유의적인 차이를 보였으며($p<0.01$), 식품 계열 학생과 비식품 계열 학생 간에 유의적인 차이가 나타났다($p<0.01$). 식품·영양 관심도가 높을수록 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 보였고($p<0.001$), 식품표시 및 영양표시를 확인하는 학생들이 확인하지 않는 학생들보다 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 나타냈으며($p<0.001$), 영양표시 지식이 높은 군이 낮은 군보다 식품·영양표시를 이해하기 쉽다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 나타냈다($p<0.001$).

7. 식품·영양표시의 식생활에 영향여부는 ‘대체로 영향을 준다’ 46.0%, ‘그저 그렇다(29.6%)’, ‘매우 영향을 준다(9.0%)’, ‘거의 영향을 주지 않는다(7.9%)’, ‘아무런

영향도 없다(7.5%)' 순으로 나타났다. 식품 계열 학생이 비식품 계열 학생보다 ($p<0.001$), 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생이 식품·영양 관련 강좌를 수강하지 않은 학생보다($p<0.01$) 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 보였다. 식품·영양 관심도가 높은 학생은 관심도가 낮은 학생보다 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 보였고($p<0.001$), 식품표시 및 영양표시를 확인하는 학생이 확인하지 않는 학생보다 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이가 나타났으며($p<0.001$), 영양표시 지식이 높은 군이 낮은 군보다 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 준다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이가 나타났다($p<0.01$).

8. 식품·영양표시제도의 긍정적 및 부정적 인식 관련 문항을 Likert의 5점 척도로 점수화 했을 때, 식품·영양표시제도의 긍정적 인식은 '건강에 필요한 식품 선택이 용이하다(3.57)', '제품의 영양적 특성을 알 수 있다(3.55)', '제품 선택 시 타제품과의 비교가 용이하다(3.44)' 순으로 나타났고, 식품·영양표시제도의 부정적 인식은 '식품회사에서 과대광고를 할 우려가 있다(3.56)', '표시내용에 대한 오해를 할 우려가 있다(3.49)', '표시내용을 믿을 수가 없다(3.34)' 순으로 나타났다.

9. 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요성은 '필요한 편이다(56.8%)', '그저 그렇다(22.4%)', '매우 필요하다(16.8%)', '전혀 필요하지 않다(2.8%)', '필요하지 않다(1.2%)' 순으로 나타났다. 남학생보다 여학생의 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요도가 유의적으로 높게 나타났으며($p<0.05$), 식품 계열 학생이 비식품 계열 학생보다($p<0.01$), 식품·영양 관련 강좌를 수강을 한 학생이 수강을 하지 않은 학생보다 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다고 응답한 비율이 높아 유의적인 차이를 나타냈다($p<0.001$). 식품·영양 관심도가 높을수록 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보가 필요하다는 응답률이 높아 유의적인 차이를 보였고($p<0.001$), 식품표시 및 영양표시를 확인하는 학생의 필요도가 확인하지 않는 학생의 식품·영양표시제도의 교육이나 홍보 필요도보다 유의적으로 높게 나타났으며($p<0.001$), 영양표시 지식이 높은 군이 낮은 군보다 식품·영양표시제

도의 교육이나 홍보 필요도가 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$). 필요한 영양교육 주제로는 ‘건강한 체중관리(19.8%)’, ‘식생활과 건강과의 관계(16.8%)’, ‘나트륨 섭취를 줄일 수 있는 조리법(16.5%)’ 순으로 나타났다.

10. 식습관 각 문항을 Likert의 5점 척도로 점수화 했을 때, ‘우유 및 유제품을 먹는다(3.36점)’, ‘술을 많이 마시지 않는다(3.26점)’, ‘다양한 채소와 과일을 먹는다(3.00점)’ 순으로 나타났고, 문항 당 5점씩, 55점 만점으로 평가한 결과 식습관 총점은 평균 32.1점이었으며, 1학년의 식습관 점수가 다른 학년의 식습관 점수보다 낮게 나타나 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 식품·영양 관심도가 높은 학생이 식품·영양 관심도가 낮은 학생보다 식습관 점수가 유의적으로 높게 나타났고($p<0.01$), 하루2회 이상 간식을 섭취한다는 학생이 다른 학생들에 비해 식습관 점수가 낮아 유의적인 차이가 나타났다($p<0.001$). 식품표시를 확인하는 학생의 식습관 점수가 식품표시를 확인하지 않는 학생의 점수보다 높아 유의적인 차이를 보였다($p<0.01$), 영양표시를 확인하는 학생이 확인하지 않는 학생보다 식습관 점수가 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$).

본 연구 결과 식품표시 및 영양표시를 확인하는 학생이 확인하지 않는 학생에 비해 영양표시 지식 및 식습관 점수가 유의적으로 높아 식품·영양표시 이용이 건강한 식생활에 도움을 주는 것으로 나타났다. 식품 계열 학생이 비식품 계열 학생보다, 식품·영양 관련 강좌를 수강한 학생이 식품·영양 관련 강좌를 수강하지 않은 학생보다 식품·영양표시의 높은 확인율을 보였으며, 이는 영양교육이 식품·영양표시 이용에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보이므로 건강한 식생활에 도움이 되는 식품·영양표시에 관한 교육과 이를 실생활에서 활용할 수 있도록 쉽고 지속적인 영양교육이 이루어져야 할 것이다. 또한 식품·영양 관심도가 높을수록 식품·영양표시 이용률이 높은 것으로 나타나 대학생들의 식품과 영양에 대한 관심을 높일 수 있는 교육이 함께 이루어진다면 식품·영양표시 활용도가 더욱 높아질 것이다.

VI. 참고문헌

1. 김미정. 현대인의 일상 식생활 : 문제점과 해결방안. 대한가정학회지 2006; 44(8): 151-160.
2. 김경희. 경남지역 일부 중학생의 가공식품 섭취 및 식품영양표시 이용실태. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문; 2014.
3. 최은화. 영양관련 교양과목이 일부 대학생들의 식생활 태도, 신체지수 및 영양소 섭취에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문; 2012.
4. 김화영. 영양 그리고 건강. 교문사; 2006.
5. 김근형. 식품표시에 대한 초등학생 학부모의 인식과 활용 실태. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문; 2013.
6. 임현슬. 가공식품의 식품표시 이용실태 및 영양표시에 대한 인식 : 중등학교 여교사를 대상으로. 충북대학교 대학원 석사학위논문; 1997.
7. 김수진. 서울 강북지역 여자 고등학생의 식품영양표시에 대한 인식과 식행동에 관한 연구. 상명대학교 교육대학원 석사학위논문; 2010.
8. 김미진. 서울지역 일부 성인여성의 영양표시 이용실태와 이해도 및 이에 영향을 미치는 요인 연구. 대한지역사회영양학회지 2007; 12(4): 417-425.
9. 김연정. 식품·영양표시 이용실태 및 인지도에 따른 영양교육의 방향 : 서울지역 대학생을 대상으로. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문; 2010.
10. 이미숙, 우미경. 대전지역 남녀 대학생의 식생활습관과 식사의 질 변화. 대한지역사회 영양학회지 2003; 8(1): 33-44.
11. 이자원. 전북지역 일부 대학생의 영양표시 활용에 관한 연구. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문; 2009.
12. 박세미. 식품영양학 전공과 비전공 여대생들의 영양표시에 대한 인식과 식행동에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문; 2009.
13. 김혜경. 울산지역 중학생의 식행동과 비만 실태에 관한 연구. 생활과학 논문집 2000; 6(2): 49-64.
14. 이병순, 이연숙. 여대생의 체형별 식품영양섭취와 식행동, 한국식품영양학회

- 1996; 9(4): 441-446.
15. 김기남. 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구 : 미국의 일부 대학생들을 중심으로. 한국영양학회지 1982; 15(3): 194-201.
 16. 신유진. 대학생의 영양표시제도에 관한 인식과 영양관련지식과의 관련성 분석. 상지대학교 교육대학원 석사학위논문; 2009.
 17. 이미숙, 우미경. 교양 영양학 강좌 전후의 대학생의 식습관, 영양지식 및 영양태도 변화. 한국영양학회지 1999; 32(6): 739-745.
 18. 오영섭. 경주지역 여자대학생의 주거형태에 따른 건강생활태도 및 식습관에 대한 연구. 한국식생활문화학회지 2009; 24(4): 351-358.
 19. 구예니. 서울 일부지역 대학생의 학년에 따른 혼자식사 빈도와 식행동. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문; 2014.
 20. 조지예. 남녀 대학생의 식습관과 BMI 분류로 인한 식생활 및 건강상태 연구와 영양교육 프로그램 모델 개발. 울산대학교 대학원 박사학위논문; 2011.
 21. 김기남, 이경신. 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 지역사회영양학회지 1996; 1(1): 89-99.
 22. 김혜경, 김진희. 울산지역 기숙사 거주 대학생의 식생활 습관과 영양지식. 한국식품영양과학회지 2005; 34(9): 1388-1397.
 23. 식품의약품안전처. 식품의약품안전처 고시 제2005-12호; 2005.
 24. 이정원, 김동순. 중학생과 학부모의 가공식품에 대한 인지도가 식품표시의 이용에 미치는 영향. 대한영양사협회학술지 2003; 9(2): 185-196.
 25. 차연수, 최옥심, 노정옥. 전북지역 학교급식소의 가공식품 구매실태 및 학교급식 영양사의 영양표시에 대한 인식 연구. 한국식품영양학회지 2008; 21(1): 87-96.
 26. 식품의약품안전처. 영양표시분야 자주하는 질문집[해설서]; 2011.
 27. 박혜련, 민영희. 식품의 영양표시제도 정착을 위한 기초조사(I): 소비자 인식 연구. 한국식생활문화학회지 1995; 10(3): 155-166.
 28. 손재연. 연령별 가공식품의 식품표시에 대한 이용실태와 인지도. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문; 2007.
 29. 권광일, 윤성원, 김소진, 강하니, 김해나, 김지영, 김서영, 김길례, 이준형, 정선

- 미, 옥소원, 이은주, 김종욱, 김명철, 박혜경. 가공식품 및 외식 영양표시에 대한 소비자인식조사. 한국영양학회지 2010; 43(2): 181-188.
30. 김광우. 중·장년층 사무직 직장인의 비만도에 따른 가공식품 및 외식 식행동과 식품영양표시 인식에 관한 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문; 2014.
31. 보건복지부. 국민건강영양조사 제5기 3차년도 2012 국민건강통계; 2012.
32. 식품의약품안전처. 영양표시 확인은 건강한 식생활의 첫걸음! - '13년 영양표시 소비자 인식도 조사 결과 발표 - ; 2014.
33. 김옥선, 오세인, 장영애. 시판 가공식품의 영양표시 실태 모니터링에 관한 연구. 한국조리과학회지 2005; 21(5): 616-628.
34. 식품의약품안전처. 식품의약품안전처 연구보고서 제7권; 2003.
35. 전진순. 여자 청소년들의 식품영양표시제 이용여부에 따른 영양표시와 관련된 지식, 태도 및 식행동 비교연구. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문; 2008.
36. 보건복지부. 생애주기별 식생활지침(성인); 2009.
37. 이현진. 남·여 대학생의 영양표시 이용군과 비이용군 간의 영양표시 지식수준 및 식생활 요인 비교 연구 : 부산·경남 일부 지역을 중심으로. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문; 2009.
38. 홍셋별. 기숙사거주 대학생의 식습관 및 간식섭취형태와 영양표시 이용실태 : 서울지역 대학생을 중심으로. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문; 2012.
39. 김윤지. 광주지역 중학생의 식품과 영양표시에 대한 인식 및 이용실태. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문; 2010.
40. 이민숙. 식품영양 전공과 비전공 대학생들의 식품영양표시 인식 및 이용실태. 공주대학교 대학원 석사학위논문; 2011.
41. 황정아. 식품영양전공과 비전공 여대생의 식품·영양표시 인지도 및 활용도. 군산대학교 교육대학원 석사학위논문; 2009.
42. 정흔희. 고등학생의 식품영양표시에 대한 이해와 이용실태 : 광주지역 고등학생을 중심으로. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문; 2005.
43. 노영화. 식품표시에 대한 소비자인식에 관한연구. 소비자문제연구 2000:

20-37.

44. 양승희. 전북지역 대학생들의 식행동과 식품영양표시에 대한 인식도 조사. 군산대학교 교육대학원 석사학위논문; 2008.
45. 이강자, 이윤희. 식품영양표시 제도에 대한 소비자 인식 및 이용실태 : 20대 남녀를 중심으로. 동아시아식생활학회지 2004; 14(1): 54-63.
46. 이경옥, 김영숙. 식품영양표시에 대한 소비자 의식조사 : 활용도, 인지도, 신뢰도, 만족도, 필요도를 중심으로. 한국생활과학회지 2007; 16(4): 761-773.
47. 김혜원. 태백지역 중학생의 식품 영양표시에 대한 인식 및 이용실태. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문; 2013.
48. 최소진. 청소년의 식품영양표시에 대한 이해도 및 인식도 조사 ;서울 일부 지역 중학생을 중심으로. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문; 2011.
49. 도경진. 경북지역 학교급식 영양사의 식품영양 표시에 관한 인식 및 이용 실태 연구. 영남대학교 대학원 석사학위논문; 2005
50. 이경숙. 농촌지역 학부모의 식품영양표시의 인식 및 이용실태. 영남대학교 대학원 석사학위논문; 2007.
51. 유경혜, 김미자, 이선영. 여대생들의 영양성분표시 활용에 따른 식품소비와 식습관 비교. 한국식품영양학회지 2012; 25(1): 1-8.

부 록

<부록1> 일반 사항에 따른 영양표시 지식의 정답률

				N(%)
구분		1회 제공량	칼로리	%영양소 기준치
성별	남	151(50.5)	213(71.2)	134(44.8)
	여	190(53.4)	261(73.3)	179(50.3)
	χ^2 value	0.536 ⁴⁾	0.351	1.945
학년	1학년	66(46.5)	95(66.9)	66(46.5)
	2학년	164(55.0)	221(74.2)	140(47.0)
	3학년	63(46.7)	102(75.6)	73(54.1)
	4학년	48(60.0)	56(70.0)	34(42.5)
	χ^2 value	6.422	3.511	3.210
소속 계열	식품	115(56.7)	148(72.9)	104(51.2)
	비식품	226(50.0)	326(72.1)	209(46.2)
	χ^2 value	2.482	0.043	1.399
수강 여부	수강	158(56.0)	207(73.4)	136(48.2)
	미수강	183(49.1)	267(71.6)	177(47.5)
	χ^2 value	3.123	0.267	0.039
계		341(52.1)	474(72.4)	313(47.8)

<부록2> 식품·영양 관심도에 따른 영양표시 지식의 정답률

				N(%)
구분		1회 제공량	칼로리	%영양소 기준치
식품 및 영양 관심도	전혀 그렇지 않다	13(36.1)	17(47.2)	10(27.8)
	별로 그렇지 않다	45(57.7)	54(69.2)	32(41.0)
	보통이다	84(47.5)	128(72.3)	88(49.7)
	약간 그렇다	146(54.3)	203(75.5)	139(51.7)
	매우 그렇다	53(55.8)	72(75.8)	44(46.3)
	χ^2 value	7.221	13.613 ^{2**1)}	9.181
계		341(52.1)	474(72.4)	313(47.8)

1) **p<0.01

<부록3> 간식 섭취 횟수에 따른 영양표시 지식의 정답률

		N(%)		
구분		1회 제공량	칼로리	%영양소 기준치
간식 섭취 횟수	전혀 먹지 않는다	11(45.8)	12(50.0)	8(33.3)
	월 2-3회	57(46.3)	81(65.9)	58(47.2)
	주 1-2회	80(52.6)	118(77.6)	70(46.1)
	주 3-4회	66(55.0)	98(81.7)	66(55.0)
	하루 1회	88(57.1)	111(72.1)	76(49.4)
	하루 2회이상	39(47.6)	54(65.9)	35(42.7)
	χ^2 value	4.679	17.656 ^{**1)}	5.722
계	341(52.1)	474(72.4)	313(47.8)	

1) **p<0.01

<부록4> 식품·영양표시 확인에 따른 영양표시 지식의 정답률

		N(%)		
구분		1회 제공량	칼로리	%영양소 기준치
식품표시 확인여부	확인	275(55.4)	374(75.4)	255(51.4)
	미확인	66(41.5)	100(62.9)	58(36.5)
	χ^2 value	9.367 ^{**1)}	9.423 ^{**}	10.761 ^{**}
영양표시 확인여부	확인	258(58.1)	344(77.5)	228(51.4)
	미확인	83(39.3)	130(61.6)	85(40.3)
	χ^2 value	20.194 ^{***}	18.005 ^{***}	7.021 ^{**}
계	341(52.1)	474(72.4)	313(47.8)	

1) **p<0.01, ***p<0.001

<< 설 문 지 >>

안녕하십니까?

본 설문지는 대학생들의 식품·영양표시제도에 관한 이용실태 및 인식을 조사하고자 작성된 설문지입니다.

설문에 응답해 주신 자료는 학술연구목적 이외에는 사용되지 않을 것이며, 여러분의 솔직하고 성실한 답변은 이 연구의 중요한 자료가 될 것입니다.

바쁘심에도 소중한 시간을 내시어 설문에 응답해 주신 점, 다시 한 번 감사드리며 귀하의 소중한 답변 부탁드립니다.

감사합니다.

2014년

제주대학교 교육대학원 영양교육전공
현 주 삼

I. 일반사항

- 귀하의 성별은 무엇입니까?
① 남 ② 여
- 귀하는 몇 학년입니까?
① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
- 귀하의 소속계열은 어떻게 되십니까?
① 식품계열 ② 비식품계열
- 귀하는 대학교 재학 중에 식품 또는 영양과 관련된 강좌를 수강 한 적이 있습니까?
① 있다 ② 없다
- 귀하의 주거형태는 무엇입니까?
① 자택 ② 자취 ③ 기숙사 ④ 하숙 ⑤ 친척집 ⑥기타()
- 평소 식품 및 영양에 대해 관심이 있는 편입니까?
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 보통이다
④ 별로 그렇지 않다 ⑤ 전혀 그렇지 않다
- 평소 체중조절(다이어트)에 관심이 있는 편입니까?
① 매우 그렇다 ② 약간 그렇다 ③ 보통이다
④ 별로 그렇지 않다 ⑤ 전혀 그렇지 않다
- 한 달 용돈은 얼마입니까?
① 20만원 미만 ② 20만원~30만원 미만 ③ 30만원~40만원 미만
④ 40만원~50만원 미만 ⑤ 50만원 이상

II. 식습관 조사

- 귀하는 평소 간식을 얼마나 자주 드십니까?
① 전혀 먹지 않는다 ② 월 2~3회 ③ 주 1~2회
④ 주 3~4회 ⑤ 하루 1회 ⑥ 하루 2회 이상

2. 가공식품의 섭취 횟수에 관한 질문입니다. 해당하는 곳에 체크해 주세요.

	거의 섭취하지 않는다	1회/월	2~3회 /월	1~2회 /주	3~5회 /주	6~7회/주 (거의매일)
과자 및 빵류	①	②	③	④	⑤	⑥
우유 및 유제품류	①	②	③	④	⑤	⑥
음료류 (탄산음료, 커피 등)	①	②	③	④	⑤	⑥
통조림류 (참치, 스위트콘 등)	①	②	③	④	⑤	⑥
면류 (라면, 우동 등)	①	②	③	④	⑤	⑥
냉동식품류 (아이스크림, 만두 등)	①	②	③	④	⑤	⑥
즉석조리식품류 (김밥, 샌드위치 등)	①	②	③	④	⑤	⑥
육가공품류 (햄, 베이컨 등)	①	②	③	④	⑤	⑥

3. 식습관에 관한 질문입니다. 해당하는 곳에 체크해 주세요.

	매우 그렇다	약간 그렇다	보통 이다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
매일 세끼 식사를 규칙적으로 한다	①	②	③	④	⑤
여유 있게 천천히 식사를 한다	①	②	③	④	⑤
과식을 하지 않는다	①	②	③	④	⑤
밥과 다양한 반찬으로 균형 잡힌 식사를 한다	①	②	③	④	⑤
다양한 채소와 과일을 먹는다	①	②	③	④	⑤
우유 및 유제품을 먹는다	①	②	③	④	⑤
짠 음식을 피하고 싱겁게 먹는다	①	②	③	④	⑤
동물성 기름, 콜레스테롤이 많은 음식을 자주 먹지 않는다	①	②	③	④	⑤
튀긴 음식을 적게 먹는다	①	②	③	④	⑤
단 음식을 많이 먹지 않는다	①	②	③	④	⑤
술을 많이 마시지 않는다	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 식품표시 및 영양표시 이용실태

※ **식품표시제도**란 식품에 관한 각종 정보, 즉 원재료명, 내용량, 제조일자 및 유통기한, 영양성분, 주의사항 등에 관한 정보를 제품의 포장이나 용기에 표시 하는 제도를 말한다.

1. 가공식품을 구입할 때 겉포장지에 있는 **식품표시** 내용(아래의 내용)들을 확인합니까?

제품명	내용량	식품의 유형	제조연월일
유통기한(or 품질유지기한)		원재료명(성분명) 및 함량	영양성분
업소명 및 소재지		주의사항	기타사항

- ① 반드시 확인한다 → 2번으로 가세요
- ② 가끔 확인한다 → 2번으로 가세요
- ③ 확인하지 않는다 → 3번으로 가세요

2. 표시내용을 확인하는 이유는 무엇입니까? (중복체크 가능)

- ① 몸에 해로운 첨가물이 들어있는지 확인하기 위해서
- ② 어떤 영양소가 들어있는지 확인하기 위해서
- ③ 가격, 중량 등을 다른 회사 제품과 비교하기 위해서
- ④ 유통기한을 확인하기 위해서
- ⑤ 제조회사를 확인하기 위해서
- ⑥ 기타 ()

3. 표시내용을 확인하지 않는 이유는 무엇입니까? (중복체크 가능)

- ① 아무 생각 없이 습관적으로 구매하기 때문에
- ② 확인하지 않고도 올바른 선택할 수 있는 자신이 있어서
- ③ 표시가 너무 작거나 조잡해서
- ④ 표시 내용을 이해할 수가 없어서
- ⑤ 표시된 사항을 믿지 않기 때문에
- ⑥ 기타 ()

4. 식품표시 내용 중에서 가장 중요하다고 생각하는 항목을 순서대로 3가지 고르세요.

① 제품명	② 내용량(용량, 개수)	③ 식품의 유형	④ 영양성분
⑤ 유통기한 또는 제조연월일	⑥ 사용된 원료, 원산지	⑦ 가격	
⑧ 제조회사명	⑨ 주의사항 및 기타사항(예: 식품보관법, 조리방법 등)		

() - () - ()

※ **영양표시제도**란 식품에 함유되어 있는 영양성분에 대한 정보를 소비자에게 제공하여 소비자 선택권을 보장하고 올바른 식품 선택을 돕는 제도를 말한다.

5. 가공식품을 구입할 때 겉포장지에 있는 **영양표시** 내용(아래의 내용)들을 확인합니까?

열량	탄수화물(당류)	지방(포화지방, 트랜스지방)
콜레스테롤	나트륨	영양강조표시(무지방, 칼슘강화 등)
영양소 기준치에 대한 비율(%)		

- ① 반드시 확인한다 → 6,7번으로 가세요
- ② 가끔 확인한다 → 6,7번으로 가세요
- ③ 확인하지 않는다 → 8번으로 가세요

6. 표시내용을 확인하는 이유는 무엇입니까? (중복체크 가능)

- ① 영양정보 획득을 위해서
- ② 타제품과의 비교를 위해서
- ③ 체중조절을 위해서
- ④ 안정성 확인하기 위해서
- ⑤ 새로운 상품 구입 목적을 위해서
- ⑥ 기타 ()

7. 영양표시를 확인한다면 어떤 종류의 식품 구매시 가장 많이 확인하십니까?

- ① 과자 및 빵류
- ② 유유 및 유제품류
- ③ 음료류 (탄산음료, 주스, 커피 등)
- ④ 통조림류(참치, 스위트콘 등)
- ⑤ 면류 (라면, 우동 등)
- ⑥ 즉석조리식품류 (김밥, 샌드위치 등)
- ⑦ 냉동식품류 (아이스크림, 만두 등)
- ⑧ 육가공품류 (햄, 베이컨 등)
- ⑨ 기타 ()

8. 표시내용을 확인하지 않는 이유는 무엇입니까? (중복체크 가능)

- ① 영양표시의 이해가 어려워서
- ② 영양표시가 눈에 띄지 않아서
- ③ 영양표시를 믿을수가 없어서
- ④ 영양표시의 필요성을 느끼지 못해서
- ⑤ 영양표시가 식품선택에 영향을 주지 않아서
- ⑥ 기타 ()

9. 영양표시 내용 중에서 가장 중요하다고 생각하는 항목을 순서대로 3가지 고르세요.

① 열량	② 탄수화물	③ 당류	④ 단백질
⑤ 지방	⑥ 포화지방	⑦ 트랜스지방	⑧ 콜레스테롤
⑨ 나트륨	⑩ 영양강조표시(무지방, 칼슘강화 등)		
⑪ 영양소 기준치에 대한 비율(%)			

() - () - ()

IV. 영양표시에 대한 지식 및 인식

* 다음 표는 과자제품 포장에 표시된 영양표시의 예입니다. 다음 표를 보고 아래의 질문에 답하세요. (1-3)

영양성분		
1회 제공량 1개(80g) ⁽¹⁾ 총 2회 제공량(160g)		
1회 제공량 당 함량	*%영양소 기준치	
열량	285kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8% ⁽²⁾
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

*%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

1. 위 표 (1)부분의 1회 제공량이란 무엇이라고 생각하십니까?

① 한번에 먹기에 적당한 식품의 양	② 포장된 식품 전체의 양
③ 한번에 먹기에 적당한 영양소의 양	④ 모르겠다

2. 위의 제품을 40g 먹었다면 대략 몇 칼로리의 열량을 먹은 것입니까?

① 142.5Kcal	② 285Kcal	③ 570Kcal	④ 모르겠다
-------------	-----------	-----------	--------

3. 위 표 (2) 부분에서 단백질 8%란 어떤 뜻인 것으로 생각되십니까?
 - ① 이 과자 1회 제공량(80g)에는 단백질이 1일 필요한 양의 8%가 들어있다
 - ② 이 과자 한 봉지에 단백질이 1일 필요한 양의 8%가 들어있다
 - ③ 이 과자 한 봉지에 단백질이 한 봉지 중량의 8%가 들어있다
 - ④ 모르겠다

4. 식품·영양표시 확인이 식생활에 영향을 주고 있다고 생각하십니까?

① 매우 영향을 준다	② 대체로 영향을 준다	③ 그저 그렇다	④ 거의 영향을 주지 않는다	⑤ 아무런 영향도 없다
-------------	--------------	----------	-----------------	--------------

5. 식품·영양표시 내용은 대체적으로 이해하기가 어떻습니까?

① 매우 쉽다	② 대체적으로 쉽다	③ 보통이다
④ 대체적으로 어렵다	⑤ 매우 어렵다	

6. 식품·영양표시가 소비자에게 어떤 영향(긍정적 도움)을 줄 수 있다고 생각하는지 해당란에 표시해 주세요.

문항내용	매우 그렇다	약간 그렇다	보통이다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
건강에 필요한 식품 선택이 용이하다	①	②	③	④	⑤
제품의 영양적 특성을 알 수 있다	①	②	③	④	⑤
제품품질의 향상 효과를 준다	①	②	③	④	⑤
제품 선택 시 타제품과의 비교가 용이하다	①	②	③	④	⑤
제품에 대한 영양 이외의 다양한 정보를 얻을 수 있다	①	②	③	④	⑤
투명한 제품 정보공개가 가능해진다	①	②	③	④	⑤

7. 식품·영양표시가 소비자에게 어떤 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 생각하는지 해당란에 표시해 주세요.

문항내용	매우 그렇다	약간 그렇다	보통이다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
식품회사에서 과대광고를 할 우려가 있다	①	②	③	④	⑤
표시내용에 대한 오해를 할 우려가 있다	①	②	③	④	⑤
관리 및 규제상의 어려움이 있다	①	②	③	④	⑤
표시내용에 대한 어려움으로 제품 이용이 어렵다	①	②	③	④	⑤
표시내용을 믿을 수가 없다	①	②	③	④	⑤

8. 식품·영양표시에 대한 교육이나 홍보가 필요하다고 생각하십니까?

- ① 매우 필요하다 ② 필요한 편이다 ③ 그저 그렇다
 ④ 필요하지 않다 ⑤ 전혀 필요하지 않다

9. 영양교육 주제에 관한 질문입니다. 필요한 교육 내용에 체크해 주세요.

- ① 식생활과 건강과의 관계 ② 건강한 체중관리
 ③ 전통음식 ④ 나트륨 섭취를 줄일 수 있는 조리법
 ⑤ 식품섭취의 안전성(식품위생) ⑥ 식품·영양표시제도
 ⑦ 외식에서의 음식 선택법 ⑧ 환경오염 문제(음식물 쓰레기)
 ⑨ 연령에 따른 영양관리

- 설문에 응해주셔서 감사합니다. -

ABSTRACT

A Study on Utilization and Perception of the Food-Nutrition Labeling and Dietary Habits of University Students in Jeju

The purpose of this study was to investigate the food-nutrition labeling utilization status, knowledge and perception of it, and dietary habits among university students in Jeju and to provide basic data necessary for nutrition education so that they could select good foods and lead a healthy dietary life.

A total of 720 questionnaires distributed to university students in Jeju from September 1 to September 19, 2014; then, 655 questionnaire analyzed except in the inadequate response data.

1. 45.7% of the respondents were male, 54.4% were female and 21.7% were of first graders, 45.5% of second graders, 20.6% of third graders, 12.2% of fourth graders; 31.0% were food major and 69.0% were non-food major. Students who had took a lecture related to foods or nutrition were 43.1% and students who hadn't took a lecture were 57.0% and interest in food and nutrition were *a little* 41.1%, *normal* 27.0%, *very* 14.5%, *not much* 11.9%, *not at all* 5.5%.

2. Frequency having a snack the response as saying of *once a day* was shown to be the highest with 23.5% and *do not eat at all* was shown to be the lowest with 3.7%; frequency having a snack was

significantly higher female than male($p<0.001$), the first graders students than other graders($p<0.001$), non-food major than food major($p<0.01$). The most frequently consumed processed food was *milk and dairy goods*, followed by *beverages* and *confectionery and bread*.

3. 75.7% of the respondents checked food labeling and food labeling check rate was shown to have significantly higher female than male($p<0.001$), food major than non-food major($p<0.01$), students who had took a lecture related to foods or nutrition than students who hadn't($p<0.01$), the more interest in food and nutrition($p<0.001$), students who had a snack than students who did not at all($p<0.05$). They checked food labeling mostly *for the expiration date* and failed to check it mostly *because they made a purchase with no consideration*; the most important content in food labeling was *expiration date or date of manufacture*.

4. 67.8% of the respondents checked nutrition labeling and nutrition labeling check rate was shown to have significantly higher female than male($p<0.001$), food major than non-food major($p<0.05$), students who had took a lecture related to foods or nutrition than students who hadn't($p<0.01$), the more interest in food and nutrition($p<0.001$); showing significant differences by frequency having a snack($p<0.05$). They checked it mostly *for weight control* and *to acquire nutritional information* and failed to check it mostly *because it was invisible*. The food for which they checked nutrition labeling most frequently was *milk and dairy goods*, followed by *confectionery and bread*, and the

content in nutrition labeling they regarded as important was *calories*, followed by *trans fats* and *sodium*.

5. In knowledge related to the nutrition labeling, serving size's correct answer rate was 52.1%, calorie was 72.4%, and % nutrient reference value was 47.8%. The score on the knowledge of nutrition labeling was shown to have significantly higher students who were many interested in food and nutrition than students who were few($p<0.01$) and showing significant differences by frequency having a snack($p<0.05$); the score on the knowledge of nutrition labeling was shown to have significantly higher students who checked food labeling and nutrition labeling than students who didn't check($p<0.001$).

6. In understanding of food-nutrition labeling, 25.8% of respondents answered *be easy*, 36.2% answered *normal* and 38.1% answered *be difficult*. Answer rates that food-nutrition labeling is easy to understand was shown to have significantly higher as respondents grade went up($p<0.01$), food major than non-food major($p<0.01$), the more interest in food and nutrition($p<0.001$), students who checked food labeling and nutrition labeling than students who didn't check($p<0.001$), high knowledge of nutrition labeling group than low group($p<0.001$).

7. Answer rates that food-nutrition labeling checking affect dietary was shown to have significantly higher food major than non-food major($p<0.001$), students who had took a lecture related to foods or nutrition than students who hadn't($p<0.01$), students who were many

interested in food and nutrition than students who were few($p<0.001$), students who checked food labeling and nutrition labeling than students who didn't check($p<0.001$), high knowledge of nutrition labeling group than low group($p<0.01$).

8. When scoring the questions for positive and negative perception of food-nutrition labeling with the Likert's 5-point scale, positive perception of food-nutrition labeling was *it makes it easy to select foods necessary for health*, followed by *it shows nutritional properties of a product* and negative perception of food-nutrition labeling was *it can cause food companies to make exaggerated advertisements*, followed by *it can cause a misunderstanding of the contents in labeling*.



9. The need of education or promotion concerning the food-nutrition labeling system was shown to have significantly higher female than male($p<0.05$), food major than non-food major($p<0.01$), students who had took a lecture related to foods or nutrition than students who hadn't($p<0.001$), the more interest in food and nutrition($p<0.001$), students who checked food labeling and nutrition labeling than students who didn't check($p<0.001$), high knowledge of nutrition labeling group than low group($p<0.05$). The most required theme of nutrition education was *healthy weight control*, followed by *relations between a dietary life and health* and *cuisine to reduce sodium intake*.

10. The scores of the dietary habits was shown to have significantly

lower first graders than other graders($p < 0.05$), students who had a snack more than twice a day than other students($p < 0.001$) and the scores of the dietary habits was shown to have significantly higher students who were many interested in food and nutrition than students who were few($p < 0.01$), students who checked food labeling than students who didn't check($p < 0.01$), students who checked nutrition labeling than students who didn't check($p < 0.001$).

Food-nutrition labeling utilization contributed to a healthy dietary life: students who checked food labeling and nutrition labeling than students who didn't check was shown to have significantly higher the scores on the knowledge of nutrition labeling and of the dietary habits. Given the fact that food-nutrition labeling check rate was shown to have significantly higher food major than non-food major, students who had taken a lecture related to foods or nutrition than students who hadn't, nutrition education seems to affect food-nutrition labeling utilization positively; therefore, it is necessary to give both education concerning food-nutrition labeling to contribute to a healthy dietary life and easy and constant nutrition education to use it actually. The more interest in foods and nutrition, the higher level of food-nutrition labeling utilization; therefore, additional education to allow university students to take more interest in foods and nutrition would increase food-nutrition labeling utilization.