

## 포커스 그룹 인터뷰를 이용한 젊은 성인 여성의 식생활 실태 및 관련 요인 - 사회인지론에 근거하여 -

김혜진 · 이아름 · 김경원<sup>†</sup>

서울여자대학교 자연과학대학 식품영양학전공

### Perception on Optimal Diet, Diet Problems and Factors Related to Optimal Diet Among Young Adult Women Using Focus Group Interviews - Based on Social Cognitive Theory -

Hye Jin Kim, A Reum Lee, Kyung Won Kim<sup>†</sup>

Food and Nutrition, Seoul Women's University, Seoul, Korea

#### <sup>†</sup>Corresponding author

Kyung Won Kim  
Food and Nutrition, College of  
Natural Sciences, Seoul  
Women's University, 621  
Hwarangro, Nowon-gu, Seoul  
01797, Korea

Tel: (02) 970-5647  
Fax: (02) 976-4049  
E-mail: kwkim@swu.ac.kr  
ORCID: 0000-0002-6569-9006

#### Acknowledgments

This work was supported by a  
research grant from Seoul  
Women's University (2015).

Received: August 12, 2016  
Revised: August 19, 2016  
Accepted: August 23, 2016

#### ABSTRACT

**Objectives:** Study purpose was to investigate perception on diet, diet problems and related factors among young adult women using focus group interviews (FGI) based on the Social Cognitive Theory (SCT).

**Methods:** Eight groups of FGI were conducted with 47 female undergraduate or graduate students. Guide for FGI included questions regarding perception on optimal diet, diet problems and cognitive, behavioral, and environmental factors of SCT. FGI were video, audio-taped, transcribed and analyzed by themes and sub-themes.

**Results:** Subjects showed irregular eating habits (skipping breakfast, irregular meal time) and selection of unhealthy foods as the main diet problems. Regarding cognitive factors related to optimal diet, subjects mentioned positive outcome expectations (e.g., health promotion, skin health, improvement in eating habits, etc.) and negative outcome expectations (e.g., annoying, hungry, expensive, taste). Factors that promoted optimal diet were mainly received from information from mobile or internet and access to menu or recipes. Factors that prevented optimal diet included influence from friends, lack of time and cooking skills. Behavioral factors for optimal diet included behavioral capability regarding snacks, healthy eating and smart food selection. Subjects mentioned mass media (mobile, internet, TV) as the influential physical environment, and significant others (parents, friends, grandparents) as the influential social environment in optimal diet. For education topics, subjects wanted to learn about healthy meals, basic nutrition, disease and nutrition, and weight control. They wanted to learn those aspects by using mobile or internet, lectures (cooking classes), campaign and events.

**Conclusions:** Study results might be used for planning education regarding optimal diet for young adult women. Education programs need to focus on increasing positive outcome expectations (e.g., health) and behavioral capability for healthy eating and food selection, reducing negative outcome expectations (e.g., cost, taste) and barriers, making supportive environments for optimal diet, and incorporating topics and methods found in this study.

*Korean J Community Nutr* 21(4): 332~343, 2016

**KEY WORDS** optimal diet, factors, young adult women, focus group interview, social cognitive theory

## 서 론

20대 초반의 시기는 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기로서, 이 시기의 영양 상태는 이후의 중년기, 노년기 건강에 영향을 주게 되며, 만성질환의 예방과 관리를 위해서 올바른 식습관을 확립하는 것이 중요하다. 특히 20대 초반의 성인 여성은 자신뿐 아니라 임신과 분만 등 장차 2세를 위해 건강한 신체의 유지가 중요하다. 그럼에도 불구하고 성인이 된 이후 자유롭고 독립적인 생활로 변화되면서 불규칙한 식사, 아침결식, 야식, 편식, 가공식품 및 편의식품의 빈번한 섭취 등 여러 식생활의 문제가 보고되고 있다[1-3]. 또한 에너지, 칼슘, 철, 비타민 C, 식이섬유 등의 섭취가 부족한 반면 지방, 콜레스테롤, 나트륨은 과잉으로 섭취하여 영양소의 불균형이 초래된다[4-5].

20대 초반 성인 여성의 식생활 실태를 알아보기 위해서는 식행동과 관련된 다양한 요인을 파악함이 요구되며, 이에 건강행동이론을 적용하게 된다. 여러 건강행동이론 중 사회인지론은 인지적 요인, 행동적 요인, 환경적 요인이 상호작용하여 개인의 행동을 결정한다는 이론으로, 식행동과 관련된 요인의 파악이나 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육 프로그램을 계획하는데 이용되고 있다[6]. Lubans 등의 연구에서는 사회인지론을 적용하여 여자 청소년의 식행동과 관련된 여러 요인을 조사하였고 그 중 특히 자아효능감이 식행동 수행에 주요 요인임을 보고하였다[7]. 8-12세 여학생의 아침결식 관련 요인을 분석한 연구에 의하면 사회인지론의 여러 변인은 아침식사 행동과 유의적인 관련성이 있었고, 특히 자아효능감은 아침식사 행동의 주요한 요인으로 보고되었다[8]. 사회인지론을 바탕으로 포커스 그룹 인터뷰를 진행한 연구에서는 주부, 학부모, 직장인을 대상으로 나트륨 줄이기 교육의 요구도를 조사하여 영양교육 프로그램 개발의 기초자료를 제시하였다[9].

포커스 그룹 인터뷰는 질적 연구로서 개방형 질문(open-ended questions)으로 구성된 인터뷰 가이드를 토대로 대상자의 경험, 인식, 의견, 감정, 지식 등에 대해서 심도 있게 조사할 수 있는 연구 방법이다[10]. 포커스 그룹은 특성이 유사한 집단으로 구성하며, 주제에 관해 자유롭게 의견을 나누면서 서로 상호작용을 하며, 개인의 생각을 파악할 수 있을 뿐 아니라 집단의 아이디어와 동적 작용 등 그룹 효과를 거둘 수 있다[11,12]. Kim의 연구[13]에서 포커스 그룹 인터뷰를 통해 유아 학부모 대상으로 교육 요구도 조사를 한 결과 학부모가 희망하는 영양교육 주제와 교육방법에 대한 다양한 의견을 파악할 수 있었으며 교육 프로그램 개발을 위한

기초자료를 제시한 바 있다.

20대 초반의 젊은 성인 여성의 식생활 실태 및 이와 관련된 요인을 알아본 선행 연구의 대부분은 주로 설문조사를 이용한 양적 연구로 조사되었고[1,2,5] 면담과 관찰을 통해 대상자의 경험과 의견을 알아볼 수 있는 질적 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 질적 연구 방법인 포커스 그룹 인터뷰를 이용하여 20대 초반 성인 여성의 식생활 실태를 알아보고, 사회인지론에 근거하여 인지적, 행동적, 환경적 요인 등 식생활 관련 요인을 파악하고자 하였으며 식생활교육의 요구도를 알아보고자 하였다. 이를 통해 20대 초반의 성인 여성 대상의 식생활교육 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 제공하고자 하였다.

## 연구대상 및 방법

### 1. 연구대상 및 기간

본 연구의 대상자는 서울 소재 대학교 1곳에서 모집한 20대 초반 성인 여성 47명이었고, 포커스 그룹 인터뷰는 2016년 초에 실시하였다. 본 연구는 서울여자대학교 인체심의회 위원회의 심의를 거쳐 승인을 받았으며(IRB-2015A-4), 인터뷰를 하기 전에 대상자에게 연구의 목적과 연구 참여에 관한 서면 설명지를 제공하고, 이를 읽은 후 연구 참여에 동의하는 경우 사전 동의서를 받았다. 대상자는 대학 홈페이지와 교내 게시판 등을 통해 모집하였다. 포커스 그룹 인터뷰는 한 그룹 당 5~7명씩으로 구성하여 총 8그룹에 대해 실시하였다.

### 2. 연구내용 및 방법

포커스 그룹 인터뷰의 주요 주제는 20대 초반 성인 여성의 식생활 실태와 식생활 관련 요인, 식생활교육 요구도로 구성하였다(Table 1). 포커스 그룹 인터뷰의 질문은 선행연구[9,12,13]를 참고하여 작성하였고 이를 수정, 보완하여 최종 질문 내용을 개방형 질문으로 구성하였다. 식생활 실태와 관련된 요인은 사회인지론에 근거하여 인지적 요인, 행동적 요인, 환경적 요인에 관한 질문으로 작성하였다[9,14,15]. 20대 초반 성인 여성의 식생활 실태를 알아보기 위해 우선 올바른 식생활에 관한 인식, 본인의 식생활 문제와 이의 원인에 관한 개방형 질문을 구성하였다. 식생활 관련 요인 중 인지적 요인은 올바른 식생활 수행시의 장점(긍정적 결과기대), 올바른 식생활 수행시의 단점(부정적 결과기대), 올바른 식생활을 쉽게 하거나 어렵게 하는 요인에 관한 질문으로 구성하였다. 행동적 요인은 올바른 식생활을 위한 지식, 실천 방법과 기술 등 행동수행능력에 관한 질문으로 알아보았다. 환경적 요인은 올바른 식생활을 위한 물리적 환경, 사회

**Table 1.** Focus group interview guide based on social cognitive theory

Category	Questions	
Perception on optimal diet, diet problems of young adult women	<ul style="list-style-type: none"> <li>· What do you think the optimal diet is?</li> <li>· What are your diet problems?</li> <li>· What are the reasons for your diet problems?</li> </ul>	
Factors related to optimal diet	Cognitive factors	<ul style="list-style-type: none"> <li>· What are the advantages of having optimal diet?</li> <li>· What are the disadvantage of having optimal diet?</li> <li>· What are the factors to make it easy or difficult in having optimal diet?</li> </ul>
	Behavioral factors	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Which behavioral capability do you have for optimal diet?</li> </ul>
	Environmental factors	<ul style="list-style-type: none"> <li>· What kinds of physical environment influence on your diet?</li> <li>· Who influences on your diet?</li> <li>· How do they influence on your diet?</li> </ul>
Needs for optimal diet education	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Which topics do you want in education for optimal diet?</li> <li>· What kinds of methods do you want in education for optimal diet?</li> </ul>	

적 환경에 관한 질문으로 알아보았다. 마지막으로 식생활교육의 요구도를 파악하기 위해 이들이 원하는 식생활교육의 주제와 내용, 원하는 식생활교육 방법에 대해 질문하였다.

포커스 그룹 인터뷰는 교내 강의실 중 서로 마주보며 자유롭게 대화할 수 있는 편안한 장소에서 진행하였다. 인터뷰를 시작하기 전에 대상자의 일반사항, 주거환경, 통학시간 등을 간단한 설문조사로 파악하였다. 포커스 그룹 인터뷰는 총 8 그룹으로 진행되었고 각 그룹 당 5명~7명이 참여하였으며 각 인터뷰의 진행에 50분~70분 정도 소요되었다. 사전에 인터뷰 참여자들에게 녹음과 비디오 촬영을 실시함을 안내하였고 중재자는 포커스 그룹 인터뷰 가이드에 따라 인터뷰를 하였으며, 대상자들이 각 질문에 대해 자유롭게 의견을 제시하고 대상자들이 인터뷰에 고루 참여할 수 있도록 분위기를 유도하며 진행하였다. 인터뷰 과정은 녹음과 비디오 촬영으로 녹화하였고 주요 내용은 기록하면서 진행하였다.

### 3. 자료 분석

대상자의 일반사항, 주거환경, 통학시간 등 간단한 설문자료의 통계분석은 SPSS Statistics 22.0(SPSS Inc, Chicago, IL, USA)을 이용하여 평균, 표준편차, 빈도 등을 구하였다. 선행연구[10,15]에서 제시된 방법에 따라 인터뷰가 끝난 후 녹음 파일과 비디오 파일을 이용하여 포커스 그룹 인터뷰의 모든 내용을 한글 파일에 기록하였다. 내용 분석 방법을 적용하여[16] 기록된 자료의 내포된 의미를 파악하고 결론을 도출해내고자 하였다. 기술된 자료를 수차례 정독하면서 공통적인 내용을 분류하였고 이에 따라 키워드를 선정하였으며, 주제(theme)과 부제(sub-theme)로 내용을 분류하고 범주화하였다. 각 주제별로 대상자들이 언급한 의견 중 의미있는 내용을 인용문으로 추출하여 그 결과를 제시하였다.

## 결 과

### 1. 연구대상자의 일반사항

포커스 그룹 인터뷰 참여자의 일반사항은 Table 2와 같다. 인터뷰 참여자의 평균 연령은 21.7세, 평균 신장과 체중은 각각 161.2 cm, 55.9 kg이었고, 평균 체질량지수는 21.6 kg/m<sup>2</sup>으로 정상 범위에 속하였다. 포커스 그룹 인터뷰 참여자 중 3학년생이 16명(34.1%), 대학원생 또는 졸업생 12명(25.5%), 4학년생 10명(21.3%)의 순이었다. 소속대학은 자연과학대학이 20명(42.6%), 사회과학대학이 15명(31.9%)으로 많았다. 주거 형태는 ‘가족과 함께 집에서 거주’가 21명(44.7%), ‘기숙사’가 19명(40.4%), ‘자취’는 7명(14.9%)의 순이었다. 통학 시간(편도)은 54.9 ± 48.6분(평균±표준편차)이었다. 건강이나 영양의 관심 정도는 ‘관심있다’고 응답한 대상자가 20명(42.6%), ‘보통이다’로 응답한 대상자가 16명(34.0%)으로 건강이나 영양에 대해 대부분 보통 이상의 관심을 나타내었다. 건강이나 영양의 중요성에 대한 인식은 ‘매우 중요하다’고 응답한 대상자가 27명(57.4%), ‘중요하다’로 응답한 대상자가 19명(40.4%)으로 대부분의 대상자가 건강이나 영양의 중요성을 인식하였다.

### 2. 포커스 그룹 인터뷰 결과

20대 초반 성인 여성의 식생활 실태 및 관련 요인에 관한 포커스 그룹 인터뷰 결과는 다음과 같다.

#### 1) 식생활 실태

20대 초반 성인 여성의 올바른 식생활에 관한 인식과 식생활 문제에 대한 결과는 Table 3와 같다.

**Table 2.** General characteristics of the study subjects

Variables	Total (n=47)
Age	21.7 ± 2.1 <sup>1)</sup>
Height (cm)	161.2 ± 5.0
Weight (kg)	55.9 ± 9.2
Commuting time, one-way (minutes)	54.9 ± 48.6
Grade	
Freshmen	1 ( 2.1) <sup>2)</sup>
Sophomores	8 (17.0)
Juniors	16 (34.1)
Seniors	10 (21.3)
Graduate students and graduates	12 (25.5)
Attending colleges	
Humanities	8 (17.0)
Social sciences	15 (31.9)
Natural sciences	20 (42.6)
Information & Media, Others	4 ( 8.5)
Residence type	
Living with family members	21 (44.7)
Dormitory	19 (40.4)
Board oneself	7 (14.9)
Interest in health or nutrition	
Not interested at all	0 ( 0.0)
Not interested	2 ( 4.3)
Neutral	16 (34.0)
Interested	20 (42.6)
Interested very much	9 (19.1)
Perceived importance regarding health or nutrition	
Not important at all	0 ( 0.0)
Not important	0 ( 0.0)
Neutral	1 ( 2.1)
Important	19 (40.4)
Important very much	27 (57.4)

1) Mean ± SD  
2) n (%)

(1) 올바른 식생활에 관한 인식

20대 초반 성인 여성은 올바른 식생활이 하루에 세 끼 먹는 것과 골고루 먹는 것이라고 생각하고 있었으며 싱겁게 먹기, 건강한 식품 선택, 적당히 먹기 등이 언급되었다.

“저는 아침, 점심, 저녁 이렇게 세 끼를 꼭 먹는게 올바른 식습관이라고 생각해요.”

“편식하지 않고 채소, 단백질, 탄수화물, 지방을 골고루 섭취하는 것이라고 생각해요.”

(2) 식생활 문제

대상자의 식생활 문제는 주로 ‘불규칙적인 식습관’과 ‘건강에 좋지 않은 식품의 선택’에 관한 것이었다.

• 불규칙적인 식습관

포커스 그룹 인터뷰 참여자들은 불규칙적인 식습관으로 아침점식과 야식을 가장 빈번하게 언급하였고, 이와 관련하여 생활습관이 불규칙함을 지적하였다.

“저는 학교 갔다 와서 과제하고 늦게 자다보니 아침에 조금이라도 더 자려고 밥을 안 먹고, 씻고서만 학교에 오는 습관이 있어요. 그래서 매일 아침을 거르고 세 끼를 챙겨 먹기는 하는데 점심, 저녁, 야식 이렇게 먹는 편이에요.”

“배달음식을 가족들이 별로 안 좋아해서 고등학교 때까지는 배달음식을 몇 개월에 한번 먹을 정도로 안 먹었는데, 요즘 기숙사에 들어와서는 일주일에 다섯 번 정도로 엄청 자주 먹어요. 기숙사 저녁시간을 놓치게 될 때는 애들이랑 밤에 시켜먹을 수 있는 음식이 배달음식이라서 자꾸 먹게 되어요.”

**Table 3.** Perception on optimal diet and diet problems of the study subjects

Themes	Sub-themes
Perception on optimal diet	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Eating three meals a day</li> <li>· Eating a variety of foods</li> <li>· Reducing sodium intake</li> <li>· Selecting healthy foods</li> <li>· Eating adequate amount of meals</li> </ul>
Diet problems of subjects	Irregular eating habits <ul style="list-style-type: none"> <li>· Skipping breakfast</li> <li>· Irregular meal time (eating late at night, eating frequently, etc.)</li> <li>· Overeating</li> </ul>
	Selection of unhealthy foods <ul style="list-style-type: none"> <li>· Frequent consumption of instant foods or processed foods</li> <li>· Not consuming some food items (e.g., vegetables, beans, nuts)</li> <li>· Inadequate consumption of vegetables or fruits</li> <li>· Consumption of spicy foods</li> <li>· High energy intake or having meals high in carbohydrates</li> <li>· Eating out frequently</li> <li>· Others (frequent consumption of simple sugars, high-fat foods, caffeine containing foods)</li> </ul>

• 건강에 좋지 않은 식품의 선택

대상자의 식생활 문제로 ‘건강에 좋지 않은 식품 선택’을 들었으며, 이 중 인스턴트식품·가공식품 섭취가 가장 빈번하게 언급되었고, 맛과 간편함 때문에 이러한 식품을 선택하게 된다고 응답하였다. 대상자들은 편식을 한다고 하였고 주로 맛 때문에 당근과 가지 등의 특정 채소, 콩, 견과류 등을 잘 먹지 않는 경향이 있었다. 또한 자극적인 음식을 선호하여 특히 맵고 짠 음식을 자주 먹고 있으며 속이 좋지 않더라도 계속 먹게 된다고 하였다.

“강의 스케줄 때문에 밥을 먹을 시간이 부족하면 인스턴트 식품을 많이 먹어요. 편의점에서 간단하게 먹을 수 있는 과자나 햄버거를 먹으니까 별로 안 좋은 것 같아요.”

“저는 편식을 조금 해요. 나물을 좋아하지 않아서 밥 먹을 때 나물반찬이 있으면 잘 안 먹어요.”

“학교 다니면서 주변의 식당이라든가 배달음식을 많이 먹게 되면서 고칼로리 식품을 많이 먹게 되더라고요. 그리고 제가 면 종류를 되게 좋아해요. 대학 들어오면서 더 많이 먹는 것 같아요.”

2) 올바른 식생활 관련 요인

(1) 인지적 요인

올바른 식생활의 장점과 단점, 올바른 식생활을 쉽게 하거나 어렵게 하는 요인 등 인지적 요인에 관한 결과는 Table 4와 같다.

• 올바른 식생활의 장점(긍정적 결과기대)

올바른 식생활의 장점(긍정적 결과기대)으로 가장 많이 언급된 것은 건강증진이었다. 구체적으로, 올바른 식생활을 하면 소화가 잘되고 몸이 가벼워지며, 컨디션이 향상되고 배변 활동도 원활하게 된다고 언급하였다. 그리고 올바른 식생활을 하면 피부가 좋아지고, 특히 아침을 먹으면 수업시간에 집중력이 향상되며, 올바른 식생활을 했을 때 기분이 좋아진다고 하였다.

“건강하게 먹으면 우선 화장실 가는 횟수가 달라지는 것 같아요. 항상 앉아있고, 공부를 하는 입장이다 보니까 밀가루가 들어간 음식이나 기름기가 들어간 음식을 먹으면 며칠 동안 화장실을 못 가다가 한식을 먹으면 속도 더 편안하고, 소화도 잘 되어요.”

“기름진 음식을 먹으면 뽀루지 같은 거 올라오잖아요, 요즘 배달음식을 많이 먹었다 하시면은 피부가 이상해져요. 근데 한식 위주로 먹으면 피부가 미끈해지는 것 같아요.”

• 올바른 식생활의 단점(부정적 결과기대)

올바른 식생활의 단점(부정적 결과기대)으로 번거로움이 가장 빈번하였고, 이외의 단점으로 식사를 하여도 허기짐을 느끼게 되고, 비용이 비싸서 부담이 된다고 하였다. 올바른 식생활은 맛이 없어서 하기 어려우며 아침에 먹으면 졸려서 등의 다양한 의견이 언급되었다.

“올바른 식생활을 지키는 게 되게 힘든 것 같아요. 처음에

Table 4. The major themes and sub-themes of cognitive factors regarding optimal diet

Themes	Sub-themes
Positive outcome expectations regarding optimal diet	· Health promotion (for digestion, for good condition, etc.) · Skin health · Improvement in eating habits · Improvement in concentration · Feels good
Negative outcome expectations regarding optimal diet	· Annoying · Feels hungry · Expensive · Bad taste · Others (difficult to digest, feels sleepy)
Promoters of optimal diet	· Mobile (application, SNS), mass media · Knowledge regarding optimal diet · Physical environment · Easy access to menu, recipes · Others (regular exercise, finance, health examination, etc.)
Barriers of optimal diet	· Significant others (friends, parents) · Lack of time (exams, home-work, class schedules, etc.) · Lack of cooking skills · Eating out, gatherings with friends · Physical environments (e.g., convenience stores, residential area, etc.) · Others (stress, life style, taste, diet experience, etc.)

는 이렇게 해야지 마음을 먹고 며칠은 실천을 하는데 결국에는 조금 귀찮아 지거나, 조금만 나태해지면 올바른 식생활을 계속 하기가 힘든 것 같아요.”

“건강한 음식을 먹으면 확실히 소화는 잘되는데 금방 배고파지는 것 같아요. 점심 먹고 나면 3~4시간도 안 지났는데도 너무 배가 고파서 군것질이 하고 싶어져요.”

• 올바른 식생활을 쉽게 하거나 어렵게 하는 요인

올바른 식생활을 쉽게 하는 요인으로 모바일, 대중매체가 꼽혔으며, 이를 통해 올바른 식생활에 관한 정보를 얻고 특히 앱을 사용하여 식단을 평가하고 알람 기능을 활용하여 도움을 받는다고 하였다. 식생활 관련 지식을 가지고 있는 경우 조리 또는 식품 선택 시 조금이라도 올바른 식생활을 실천하도록 도움을 받는다고 하였다. 주변에 체소나 과일을 구매할 수 있는 장소와 간단한 레시피, 식단이 있는 경우 올바른 식생활을 더 쉽게 실천할 수 있다고 하였다.

“앱을 사용해본 적이 있는데 식단을 입력하면 이렇게 빨간색, 노란색, 초록색 해서 그 음식이 몸에 얼마나 좋은 퍼센트인지 알 수 있어요. 이 앱을 사용할 때는 초록색이 높게 나오려고 노력했어요. 그리고 식사시간에 맞춰서 알람도 울리게 해서 밥을 챙겨 먹었어요.”

“치킨을 올리브유에 튀기면 안 좋다고 알고 있는데 광고에 보면 올리브유로 튀겨서 더 건강하다고 나오잖아요. 그런 잘못된 정보를 알면 치킨을 고를 때 도움이 되는 것 같아요.”

올바른 식생활을 어렵게 만드는 요인으로는 주변인을 많이 언급하였고, 특히 친구의 경우 올바른 식생활을 도와주기 보다는 더 어렵게 한다고 하였다. 친구가 같이 먹자고 설득하는 경우가 많아 외식을 하거나 식사를 또 하게 된다고 하였다. 또한 시간이 부족할 때 올바른 식생활을 하기 힘들다고 응답하였는데 시험, 과제 기간 또는 강의 스케줄 등으로 인해 식사 시간이 부족한 경우가 많고, 지속적으로 불규칙한 식사를 하게 되거나 인스턴트식품이나 가공식품을 자주 먹게 된다고 하였다. 모임이나 약속, 외식이 있을 때에는 특히 저녁 시간인 경우가 많으며 자극적인 음식의 섭취와 음주를

하게 된다고 하였다.

“친구들이 올바른 식생활을 하기 어렵게 만드는 것 같아요. 나 아파서 먹으면 안 돼, 이러면 친구들이 오늘만 먹는 것은 괜찮다고 하니까 스스로 약속한 것을 계속 깨게 되는 것 같아요.”

“시간적 여유가 없을 때 간단하고 맛있고 빠르게 먹을 수 있는 것을 찾아서 먹게 되는데 그게 거의 다 인스턴트 음식이거나 아니면 배달음식이예요.”

“모임이 있는 경우 주로 저녁 때 이니까 괜히 술 한 잔 같이 하게 되고, 그러면 자극적인 음식을 먹게 되는 것 같아요.”

(2) 행동적 요인

올바른 식생활과 관련된 행동적 요인으로 올바른 식생활을 위한 행동수행능력에 관해 언급하였으며 그 결과는 Table 5와 같다.

• 올바른 식생활을 위한 행동수행능력

대상자들은 올바른 식생활을 하기 위한 행동수행능력으로 건강에 좋은 간식 섭취를 주로 언급하였다. 구체적으로 채소와 과일을 섭취하고, 물을 적당히 마시며 군것질이나 밀가루 음식의 섭취를 줄이고 유제품을 섭취하는 경우가 많았다. 또한 올바른 식생활을 위해 규칙적이고 균형된 식사, 건강한 식품 선택, 식사시 행동 등에 대해 언급하였다. 구체적으로 아침식사하기, 골고루 먹기 위해 채소와 단백질을 섭취하려고 노력한다고 하였고, 이외에 잡곡밥 먹기, 건강기능식품의 이용, 제철음식 선택 등을 언급하였다. 또한 건강한 식품 선택을 위해 건강한 식단과 식재료를 이용하고 식품성분표를 확인해야 한다고 언급하였다.

“간식으로 과자나 빵보다는 과일을 많이 먹는 편이에요. 요즘에는 딸기나 방울토마토를 먹어요. 기숙사 살 때도 마트 가서 오렌지 사다 놓고 과자보다도 과일을 많이 먹었어요.”

“저는 간식으로 뭐 먹을 때 과자를 원래 안 먹거든요. 과자 대신 과일이나, 유산균 음료를 편의점에서 사서 먹어요.”

**Table 5.** The major themes and sub-themes of behavioral factors regarding optimal diet

Themes	Sub-themes
Behavioral capability regarding optimal diet	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Eating healthy snacks (having vegetables or fruits, drink water adequately, reducing amount of snack, having dairy foods, etc.)</li> <li>· Healthy eating (having breakfast, eating a variety of foods, eating adequate amount of meals, reducing sodium intake, not eating at night, etc.)</li> <li>· Selection of healthy food items (using healthy menu, choosing healthy foods or ingredients, reading nutrition labels)</li> <li>· Others (eating eggs, eating functional foods, eating meals without watching TV, etc.)</li> </ul>

“저는 탄수화물을 많이 먹었는데 식단을 관리해야 될 것 같아서 지금은 야채랑 샐러드 소스를 자주 먹고 단백질도 많이 먹으려고 노력하고 있어요.”

“간식을 고를 때 영양성분표를 많이 보는 편이에요. 나트륨이 어느 정도 들었는지, 당이 어느 정도 들었는지 이런 것을 보는데 문제는 보고 먹어요. 그래도 영양성분표에 대해서 배운 적이 있어서 보게 되는 것 같아요.”

“건강에 관심이 많아서 인터넷으로 건강에 좋은 음식을 많이 찾아보는데요, 제철 음식을 먹는 것이 좋다고 나와서 제철 음식이 무엇인지 찾아보고 기억해 두려고 했었어요.”

“이건 제가 진짜 못 지키고 있는 건데 밥 먹을 때 TV 보거나 막 핸드폰으로 뭐 보거나 하면 진짜 안 좋다고 그러던데 제가 집에서도 그렇고 기숙사에서 그렇고 꼭 뭐 보면서 먹는 게 습관이 되어가지고 알고는 있지만 지키지 못하고 있어요.”

(3) 환경적 요인

올바른 식생활에 관한 환경적 요인으로 물리적 환경, 사회적 환경에 대해 알아본 포커스 그룹 인터뷰 결과는 Table 6에 제시되어 있다.

• 물리적 환경의 영향

대상자들은 올바른 식생활과 관련하여 주로 대중매체(모바일, 인터넷, TV 등)로부터 영향을 받았으며, 이를 통해 주로 채소와 과일의 섭취가 증가하고 물을 더 자주 마셨으며 저칼로리 식품 섭취 등의 건강 식단을 활용하였다고 응답하였다. 영양교육, 캠페인도 언급되었으나 영양교육이나 캠페인에 참여한 경험이 있는 대상자가 적었다. 이러한 방법을 통해 채소 섭취가 증가하였고, 저칼로리 레시피를 활용하고 하루에 물을 8잔 섭취하는 등의 영향을 받았다고 하였다.

“요새 요리하는 방송이 많으니까 셰프들이 요리하면서 여러 정보를 말해 주잖아요. 옛날에는 정보 전달 프로그램에서

했던 것을 요즘에는 예능에서 많이 보여주니까 그 정보를 생활 속에서 응용하려고 노력하는 것 같아요.”

“물 많이 마시기 캠페인에서 하루에 물 8잔 마시기를 한다고 알게 되고 나서 아침에 일어나서 한 잔 마시고, 하루에 8잔 마시는 것을 지키려고 했어요.”

• 사회적 환경의 영향

올바른 식생활과 관련하여 환경적 요인에서 사회적 환경이 물리적 환경보다 대상자의 올바른 식생활에 더 큰 영향을 준 것으로 언급되었다. 대상자의 주위인 중 올바른 식생활을 하는 사람은 가족, 친구, 지인 등으로 다양했으나 그 중에서도 부모님과 친구에 의해 식행동이 개선된 경우가 많았으며, 이들을 통해 주로 규칙적인 식사와 싱겁게 먹는 것을 실천하게 되었다고 하였다. 조부모의 영향을 받게 된 경우 한식 위주의 식사와 직접 재배한 식재료를 활용한 음식을 먹게 되었다고 하였다.

“부모님은 집에 계시니까 세 끼 다 챙겨 드시고 연세가 있으셔서 건강에 신경 쓰실 때가 되셔서 쌀밥보다는 현미나 검은콩을 많이 드세요. 저는 시골에서 자라서 집에 가면 밭에서 직접 키운 농산물이 있어서 그걸로 요리한 음식을 먹어요. 그러면 확실히 조금 먹어도 배가 더 부르고 그래서 집에 가면 잘 먹고 온다는 생각이 들죠.”

“저희 외할아버지, 외할머니도 농사지으셔서 과일, 배추 다 키우시고 간장, 고추장, 된장 이런 것도 다 만드시거든요. 시골밥상 이런 것만 챙겨서 드시고 인스턴트 절대 안 드시고 농산물도 보내주시고 하니까 저도 그거 위주로 먹게 되는 것 같아요.”

3) 식생활교육 요구도

식생활교육의 요구도를 알아보기 위해 원하는 식생활교육의 주제와 내용, 식생활교육의 방법을 조사하였고 그 결과는 Table 7과 같다.

**Table 6.** The major themes and sub-themes of environmental factors regarding optimal diet

Themes	Sub-themes
Influence of physical environment on optimal diet	· Mass media (mobile, internet, TV): Intake of vegetables and fruits, use of healthy menu, diet menu, increasing water intake, information on cooking · Nutrition education, campaign: increasing vegetable intake, using low-calorie recipes, drinking enough water
Influence of social environment on optimal diet	· Parents: having regular meals, meals with plenty of vegetables, meals with seasonal foods, meals with a variety of food items · Friends: reducing sodium intake, eating adequate amount of meals, balanced meals, regular meals, drinking water instead of carbonated beverages · Grandparents: having regular meals, traditional meals, using local foods, reducing sodium intake · Siblings: eating adequate amount of meals, regular meals · Doctors, dietitians: adequate weight control methods, meal management, vegetable intake

**Table 7.** The major themes and sub-themes for dietary education

Themes	Sub-themes
Education topics	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Healthy meals: menu, recipes, example of meals, customized menu, methods of menu planning</li> <li>· Recommended nutrient intake: energy, nutrients, calorie counting</li> <li>· Nutrition knowledge: nutrition basics, reading nutrition labels, quiz</li> <li>· Nutrition knowledge for disease management: hypertension, anemia</li> <li>· Healthy weight control</li> <li>· Others: reducing alcohol or caffeine intake, smart eating-out</li> </ul>
Education methods	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Using mobile, internet, mass media</li> <li>· Lectures: group education, cooking classes</li> <li>· Event: campaign, contest</li> <li>· Easy access to healthy foods: vending machines, healthy cafe, delivery of healthy foods</li> </ul>

(1) 식생활 교육내용

대상자들은 20대 초반의 성인 여성에게 필요한 식생활교육의 주제와 내용에 관해 다양한 의견을 제시하였다. 건강식에 관한 교육을 가장 원하였고 구체적으로 간단한 건강식 메뉴, 레시피, 건강식의 구매 방법, 식단 예시, 식단 작성 방법 등을 언급하였다. 그 다음으로는 하루의 영양소 권장량에 대해 알고 싶어 하였으며, 1일 필요 열량과 영양소, 칼로리 계산법을 배워서 활용할 수 있는 교육을 원하였다. 이외에 기본적인 영양지식을 배우는 것을 희망하였는데 식단의 영양소 구성, 영양성분표 읽기, 음식 공합, 간단한 퀴즈를 이용한 지식 습득 등을 언급하였다.

“간단한 건강식에 대해서 알려줬으면 좋겠어요. 조리시간이 짧고 간단하면서 자극적이지 않은 음식이 무엇인지 궁금해요. 저희는 맛을 중요하게 생각하니까 건강하면서도 맛있는 음식은 어떤 것이 있는지 알고 싶어요.”

“저도 칼로리가 궁금해요. 내가 하루에 먹고 있는 칼로리가 몇 인지 잘 모르겠어요. 기숙사에서 밥을 먹으면 식판 안에 있는 음식으로 하루에 먹어야 하는 칼로리와 영양분을 충족했는지 제일 궁금해요.”

(2) 식생활 교육방법

원하는 식생활교육 방법은 대상자인 20대 초반 여성이 가장 간편하고 쉽게 접할 수 있는 경로인 대중매체, 앱, SNS, 동영상 등이 가장 많이 언급되었고 그 다음으로는 집단 강의, 조리실습 강의, 캠페인, 공모전 등이 있었다.

“요즘 동영상을 인터넷에서 많이 보는데 앞에 계속 똑같은 광고가 붙어서 외우겠다는 생각이 들어요. 동영상 앞뒤로 짧은 광고를 넣어도 좋을 것 같아요. 그리고 영양 쪽은 공익광고가 생각나는 게 하나도 없어서 공익광고가 생기면 좋을 것 같아요.”

“무엇보다 안 해먹는 이유는 할 줄 몰라서인 것 같아요. 칼

질부터도 잘 못하니까 만들어먹기 힘들어요. 식품영양학과만 요리를 배우는데 다른 학생들도 배울 수 있도록 교양수업이나 다른 배울 수 있는 기회가 있었으면 좋겠어요.”

**고 찰**

성인기에 접어드는 20대 초반 여성의 바람직한 식습관 형성이 중요시되고 있으나 이들 대상의 식생활 연구는 설문조사를 통한 양적 연구가 대부분이며 질적 연구를 이용한 식생활 실태 및 관련 요인에 관한 연구는 부족한 실정이다. 본 연구에서는 사회인지론에 근거하여 포커스 그룹 인터뷰를 통해 20대 초반 성인 여성을 대상으로 식생활 실태 및 관련 요인을 파악하고자 하였으며, 이를 바탕으로 식생활교육 프로그램 개발의 기초 자료를 제공하고자 하였다.

1) 식생활 실태

포커스 그룹 인터뷰를 실시한 결과 대상자들의 식생활 문체점으로 아침결식, 야식 등 불규칙적인 식습관, 인스턴트식품과 가공식품의 빈번한 섭취, 편식 등 건강에 좋지 않은 식품 선택 등이 지적되었다. 최근의 국민건강영양조사 결과[17]를 보면 아침결식률은 19-29세 성인에서 가장 높았으며 20대 여성의 경우 36.4%로 나타나서 본 연구결과와 유사하였다. 또한 여대생 대상의 연구[1]에서 아침식사를 ‘매일 결식’하는 비율이 46.7%, ‘때때로 결식’하는 비율이 36.1%로 높았고, 야식 횟수는 ‘일주일에 2~3회’가 43.2%, ‘4회 이상’이 16.1%로 나타나서 아침결식으로 인해 부족한 섭취량을 야식에서 보충하려는 면에서 본 연구와 유사한 점이 있었다. 서울 지역 여대생 대상의 연구[18]에서는 아침을 거르는 대상자가 83.8%로 매우 높았고, 아침결식의 요인은 ‘시간 부족’(60.8%), ‘늦잠’(23.0%)이어서 등교 준비나 출근으로 바쁜 20대 여성들이 간편하게 아침 식사하는 방법을 교육해야 할 것으로 사료된다. 또한 이 연구에서 편식을 ‘자주 한다’는 40%로 높았으며 본 연구에서 편식이 식생활의 문

제점으로 지적된 것과 유사하였으며 주로 맛으로 인해 특정 채소와 콩, 견과류 등의 식품을 기피하는 것으로 나타났다. 아침을 결식하면 점심식사나 저녁식사만으로 하루에 필요한 에너지를 충족하기 어렵고 점심이나 저녁때 과식하기 쉬워서 규칙적인 아침식사와 관련된 교육이 필요할 것으로 사료된다[19].

## 2) 올바른 식생활 관련 요인

### (1) 인지적 요인

포커스 그룹 인터뷰 결과, 대상자들은 식생활과 관련된 인지적 요인 중 올바른 식생활의 장점으로 소화력 개선, 몸이 가벼워짐, 컨디션 향상, 배변활동 향상 등을 통한 건강증진을 가장 주요하게 언급하였다. 여대생을 대상으로 변비군과 정상군의 식사관련 요인을 비교한 연구[20]에서, 변비의 원인으로 가장 우선적인 것은 잘못된 식습관으로 인식하였다. 본 연구에서 올바른 식습관의 단점으로 번거로움을 가장 크게 인식하였고, 20대 초반 성인 여성의 일상 스케줄 속에서 규칙적, 균형적인 식사를 하는 것은 현실적으로 어려운 점이 많다고 하였다. 이외에 비용, 조리 능력 부족 등이 언급되었으며, 이에 비용을 적게 들이면서 균형식을 하는 방법에 대한 식생활교육이 요구된다고 하겠다. 본 연구처럼 Choi의 연구[21]에 의하면 대학생 중 상당수는 불규칙적인 생활습관을 갖고 있고 이들의 식습관과 식행동이 불량한 것으로 보고하였다. 따라서 젊은 성인 여성이 자신들의 일상생활에서 손쉽고 간편하게 균형된 식생활을 할 수 있도록 정보와 실천 방법을 제공함이 요구된다. 본 연구에서 올바른 식생활을 어렵게 하는 요인으로 친구 등 주위인이 지적된 바, 젊은 성인 여성의 식행동의 문제점은 주위인의 영향을 가장 많이 받을 수 있었다. 성인을 대상으로 식행동과 사회적 지지에 대해 알아본 연구[22]에 의하면 인지된 사회적 지지는 채소와 과일의 섭취에 긍정적인 관련성이 있었다. Bruening 등의 청소년 대상의 연구[23]에 의하면 친구가 가당음료나 패스트푸드를 자주 섭취할수록 대상자의 가당음료나 패스트푸드의 섭취빈도가 높았다. 본 연구에서도 대상자들은 메뉴 선정 등 식생활과 관련하여 친구의 의견을 거절하기 어렵고 이에 따라 올바르지 못한 식행동을 따라하게 된다고 하였다.

### (2) 행동적 요인

올바른 식생활과 관련된 행동적 요인으로 대상자는 올바른 식생활을 위한 행동수행능력에 대해 언급하였다. 올바른 식생활을 위해서는 채소와 과일 섭취 실천을 가장 중요한 것으로 생각하고 있었으며 편식을 하는 사람을 제외한 대부분의 대상자가 채소와 과일을 규칙적으로 섭취하고 있었다.

Hartman 등 [24]은 대학생 대상의 포커스 그룹 인터뷰를 통해 채소와 과일 섭취와 관련된 주요 요인으로 맛을 들였고 건강에 관한 인식과 지식이 중요하다고 하였다. 본 연구의 대상자는 올바른 식품을 선택하기 위해 건강식, 올바른 식재료를 선택하고 영양성분표를 확인함이 중요하다고 하였다. Miller의 연구[25]에 의하면 영양지식이 높을수록 영양성분표를 확인하는 정도가 높았으며, 본 연구 대상자 또한 영양성분 읽기에 관한 지식이 있는 대부분의 대상자가 이를 행동으로 실천하고 있었다. 성인을 대상으로 영양정보를 제공한 결과 영양지식의 증가와 함께 식행동이 긍정적으로 변화되었으며[26], 이에 올바른 식행동에 관한 지식과 기술을 제시하는 식생활교육이 필요할 것으로 사료된다.

### (3) 환경적 요인

올바른 식생활을 위한 환경적 요인에서 주위인의 지지 등 사회적 환경은 물리적 환경보다 대상자의 식행동 변화에 더 영향을 미침을 알 수 있었다. Kirsch의 연구[27]에 따르면 여자 청소년들이 가족의 사회적 지지를 적게 받은 경우 성인이 된 이후에 식행동이 불량해질 수 있는 반면 친구의 지지는 이들의 식행동에 별다른 영향을 주지 않았다고 보고하여, 가족의 도움이 친구의 도움보다 식행동에서 더 중요함을 시사하였다. 본 연구의 포커스 그룹 참여자들도 올바른 식생활에 대해 친구보다 가족의 영향을 받는 것으로 나타났으며, 그 결과 대상자들은 주로 규칙적이고 균형적인 식사를 하게 되었다고 응답하였다. 본 연구에서 올바른 식생활과 관련된 물리적 환경으로 TV, 모바일, 인터넷 등 대중매체의 영향이 컸는데 이는 20대 초반의 젊은 성인이 가장 손쉽게 접하고 편하게 이용할 수 있기 때문으로 사료된다. Leak 등의 연구[28]에서 포커스 그룹 인터뷰를 통해 소셜 미디어를 활용한 영양교육의 효과를 평가하였는데, 소셜 미디어는 영양관련 지식을 제공하기 위한 효과적인 방법이며 식행동 개선에 지속적으로 긍정적인 변화를 유도한다고 하였다. Sidani 등 [29]은 소셜 미디어 사용 정도와 빈도가 높을수록 식사 관심도가 유의적으로 높았다고 보고하였다. 본 연구에서 올바른 식생활을 위한 물리적 환경으로 영양교육, 캠페인 등 다양한 의견이 있었으나 대중매체 이외의 경로를 통해 식행동의 변화를 느낀 경우는 소수에 불과하였다. 특히 영양교육을 받은 경험이 있는 대상자는 식품영양학 관련 전공자이어서, 식품 또는 영양 관련 비전공자는 영양교육의 정보나 접할 기회가 부족한 것으로 사료된다. 모바일이나 인터넷을 통한 식생활교육은 젊은 성인 여성들이 보다 쉽게 접하고 참여할 수 있는 방법으로 사료된다.

### 3) 식생활교육 요구도

본 연구의 대상자는 식생활교육의 주제로 건강식에 관한 것을 가장 원하였고, 이를 대중매체, 모바일, 인터넷 등을 이용하여 함이 가장 효과적일 것이라고 제안하였다. 성인 여성 대상의 식품영양정보에 관한 주요 정보원과 요구도 조사 연구[30]에서 연령대가 낮을수록 인터넷을 통해서 정보를 획득하였고 식품영양정보 중 선호하는 주제는 체중조절, 질병의 예방과 관리를 위한 식사지침, 식품의 안전과 유해성 등으로 보고하였다. 이와 유사하게 본 연구에서도 대상자들은 기본적인 영양지식 외에 올바른 다이어트 방법과 질병 관련 영양지식 등을 언급하여 젊은 성인 여성의 관심사를 반영하였다. 또한 Kwak 등의 연구[30]에서는 교양 프로그램, 다큐멘터리, 전문가의 강연을 통해 교육을 받기를 원하였으나 본 연구에서는 20대 성인이 즐겨보는 예능프로그램이나 요리 관련 방송에서 유용한 정보를 받기를 요구하였다. 본 연구에서는 대중매체, 모바일, 인터넷을 이용한 영양교육을 요구하였는데 소셜 미디어는 최근 건강관련 정보를 얻고 공유하는 주요한 매체로서 넓은 범위의 대상자에게 빠르고, 저렴하고, 직접적인 영양교육 방법이다[31-32]. 따라서 이를 활용하여 식생활교육 프로그램을 개발한다면 식행동을 효과적으로 개선할 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구는 서울 소재 대학교의 20대 초반 성인 여성을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 진행하여 대상자의 특성에 지역적 제한점이 있다. 그러나 젊은 성인 여성 대상의 식생활 실태 및 이와 관련된 요인에 관한 질적 연구가 부족한 실정에서 포커스 그룹 인터뷰 기법을 활용하였고 사회인지론에 근거하여 인지적 요인, 행동적 요인, 환경적 요인 등 요인을 고려하여 20대 초반 성인 여성의 올바른 식생활과 관련된 요인을 행동설명이론에 근거하여 종합적으로 알아본 점에서 의의가 있다. 본 연구의 제한점을 보완하여 보다 대표성이 있는 표본을 선정하여 젊은 성인 여성의 식생활과 관련된 요인에 대해 다양한 결과가 도출되도록 후속 연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다. 또한 본 연구결과로 볼 때 향후 식생활교육 프로그램에서는 올바른 식생활 실천시 건강증진 등 장점을 강조하고 올바른 식생활의 저해 요인(예: 비용, 맛이 없음, 번거로움, 조리기술 부족 등)을 수정하기 위한 교육을 계획해야 하겠다. 이외에 올바른 식생활 실천을 위한 행동수행능력을 배양하고 올바른 식생활 실천을 위한 주위인의 도움 구하기, 환경적 변화를 포함한 교육을 계획해야 할 것으로 사료된다.

### 요약 및 결론

본 연구에서는 20대 초반 성인 여성(47명)을 대상으로 포

커스 그룹 인터뷰(8그룹)를 통해 식생활 실태를 알아보고 사회인지론에 근거하여 식생활 관련 요인을 파악하였다.

1) 대상자는 평균 21.7세이었고, 대학교 3학년생~대학원생이 81%로 대부분이었다. 건강과 영양의 관심도는 ‘관심있다/매우 관심있다’로 응답한 대상자가 61.7%, 건강과 영양의 중요성에 관한 인식은 ‘중요하다/매우 중요하다’가 97.8%로 높았다.

2) 대상자들의 식생활 문제로 불규칙적인 식습관, 건강에 좋지 않은 식품의 선택이 꼽혔다. 불규칙적인 식습관은 구체적으로 아침결식과 불규칙한 식사시간이 가장 빈번하게 언급되었고, 건강에 좋지 않은 식품의 선택은 인스턴트식품이나 가공식품의 섭취, 편식, 자극적인 음식 섭취 등의 문제가 있었다.

3) 올바른 식생활과 관련된 인지적 요인을 알아본 결과, 대상자들은 올바른 식생활의 장점으로 건강증진을 가장 많이 언급하였고 이외에 피부가 좋아짐, 식습관 개선, 집중력 개선 등을 들었다. 올바른 식생활의 단점으로 번거로움이 가장 컸고 이외에 허기짐, 비용 등의 문제를 들었다. 올바른 식생활을 쉽게 하는 요인으로는 모바일, 대중매체가 주로 언급되었으며 특히 올바른 식생활을 어렵게 하는 요인으로 친구, 시간 부족, 약속이나 모임 등이 지적되었다.

4) 행동적 요인인 행동수행능력에서 대상자들은 올바른 식생활을 위해 건강에 좋은 간식 섭취가 중요하며 채소와 과일 섭취, 물 섭취, 군것질과 밀가루 섭취 감소, 유제품 섭취 등을 언급하였다. 또한 규칙적이고 올바른 식사, 건강한 식품 선택 등을 언급하였다.

5) 식생활과 관련된 환경적 요인에서는 사회적 환경이 물리적 환경보다 대상자의 식생활에 더 영향을 준다고 하였다. 특히 부모님과 친구를 통해 규칙적인 식사, 채소·과일 섭취, 싱겁게 먹기 등의 행동을 실천한다고 하였다. 대중매체(TV, 모바일, 인터넷 등)에 의해서는 채소·과일 섭취, 건강 식단 활용, 다이어트 식단, 물 섭취 증가 등을 실천한다고 하였다.

6) 대상자들이 원하는 식생활교육의 주제와 내용은 건강식의 메뉴, 레시피, 구매 방법 등 건강식에 관한 것이 가장 많았고 1일 영양소 권장량, 기본적인 영양지식이나 질병 관련 영양지식을 원하였다. 식생활교육의 방법으로 쉽고 간편하게 접하도록 대중매체와 모바일을 활용한 정보 전달, 동영상 광고 등이 가장 많이 언급되었으며, 조리실습이나 집단교육 등 실습과 강의를 통한 교육을 원하였다.

7) 본 연구 결과 향후 젊은 성인 여성 대상의 식생활교육에서는 불규칙적인 식습관, 건강에 좋지 않은 식품 선택의 수정에 초점을 둔 교육을 계획해야 할 것으로 사료된다. 또한

올바른 식생활의 장점을 인식하고 맛, 가격, 조리능력 부족 등 올바른 식생활 실천의 단점이나 저해요인을 극복할 수 있게 교육하며, 간식 선택, 식품 선택, 균형식을 위한 행동수행 능력과 사회적 지지를 강화함이 요구된다. 이외에 건강식 등을 주제로 하고 대중매체, 모바일 등을 이용한 교육 프로그램을 구성해야 할 것으로 사료된다.

## 감사의 글

본 연구는 2015년도 서울여자대학교 교내 학술연구비 지원에 의해 수행되었으며 이에 감사드립니다. 포커스 그룹 인터뷰에 참여한 분들과 인터뷰 진행을 도운 분들께 감사드립니다.

## References

- Rha YA, Kang MJ, Lee SH, Kim JY. Nutrition intake according to food and exercise habits in female college students of Yang-ju si. *Culin Sci Hosp Res* 2015; 21(4): 284-293.
- Choi KS, Shin KO, Huh SM, Chung KH. Comparison of nutritional and physical status according to the residential type among college women in Seoul women's university and Sahmyook university. *Korean J Nutr* 2010; 43(1): 86-96.
- Lee BK, Lee JH. Evaluation of dietary variety by food habits in female university students. *Korean J Food Nutr* 2011; 24(4): 687-701.
- Jang HB, Lee HY, Han HY, Song JH, Kim KN, Hyun TS. Changes in food and nutrient intakes of college students between 1999 and 2009. *Korean J Community Nutr* 2011; 16(3): 324-336.
- Choi MJ, Lee YS. Nutrient intake and body composition analysis according to food habits in college females in Daegu area. *J East Asian Soc Dietary Life* 2014; 24(1): 42-52.
- Anderson ES, Winett RA, Wojcik JR. Self-regulation, self-efficacy, outcome expectations, and social support: social cognitive theory and nutrition behavior. *Ann Behav Med* 2007; 34(3): 304-312.
- Lubans DR, Plotnikoff RC, Morgan PJ, Dewar D, Costigan S, Collins CE. Explaining dietary intake in adolescent girls from disadvantaged secondary schools. a test of social cognitive theory. *Appetite* 2012; 58(2): 517-524.
- Mirzaei A, Ghofanipour F, Ghazanfari Z. Social cognitive predictors of breakfast consumption in primary school's male students. *Glob J Health Sci* 2016; 8(1): 124-132.
- Ahn SH, Kim HK, Kim KM, Yoon JS, Kwon JS. Development of nutrition education program for consumers to reduce sodium intake applying the social cognitive theory: based on focus group interviews. *Korean J Community Nutr* 2014; 19(4): 342-360.
- Krueger RA, Casey MA. *Focus Groups: a practical guide for applied research*. 4th ed. Thousand Oaks, California: Sage; 2008. p. 4-19.
- Rosenthal M. *Qualitative research methods: why, when, and how to conduct interviews and focus groups in pharmacy research*. *Curr Pharm Teach Learn* 2016; 8(4): 509-516.
- Park SY, Kwon JS, Kim CI, Lee YN, Kim HK. Development of nutrition education program for hypertension based on health belief model, applying focus group interview. *Korean J Community Nutr* 2012; 17(5): 623-636.
- Kim KM. Needs assessment of nutrition education for preschoolers and their parents using focus group interview. *J East Asian Soc Dietary Life* 2015; 25(1): 20-29.
- Bandura A. *Social foundation of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1986.
- Lee SB, Jeong YR, Ahn HJ, Ahn MJ, Ryu SA, Kang NE et al. The development of a nutrition education program for low-income family children by applying the social cognitive theory and health belief model. *Korean J Community Nutr* 2015; 20(3): 165-177.
- Bengtsson M. How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *Nurs Plus Open* 2016; 2: 8-14.
- Korea Centers for Disease Control and Prevention. *Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VI-2)*. Ministry of Health and Welfare; 2015 Dec. Report No. 11-1351159-00027-10.
- Choi KS, Shin KO, Huh SM, Chung KH. Analysis of dietary habits by MDA (mini dietary assessment) scores and physical development and blood parameters in female college students in Seoul area. *J East Asian Soc Dietary Life* 2009; 19(6): 856-868.
- Levitsky DA, Pacanowski CR. Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake. *Physiol Behav* 2013; 119(2): 9-16.
- Lee CR, Kim SK. Comparison of the dietary factors between normal and constipation groups by self-reported constipation in female college students. *Korean J Community Nutr* 2011; 16(1): 23-36.
- Choi BB. Dietary habits and behaviors of college students in the northern Gyeonggi-do region. *Korean J Food Nutr* 2013; 26(3): 404-413.
- McSpadden KE, Patrick H, Oh AY, Yaroch AL, Dwyer LA, Nebeling LC. The association between motivation and fruit and vegetable intake: the moderating role of social support. *Appetite* 2016; 96(1): 87-94.
- Bruening M, MacLehose R, Eisenberg ME, Nanney MS, Story M, Neumark-Sztainer D. Associations between sugar-sweetened beverage consumption and fast-food restaurant frequency among adolescents and their friends. *J Nutr Educ Behav* 2014; 46(4): 277-285.
- Hartman H, Wadsworth DP, Penny S, van Assema P, Page R. Psychosocial determinants of fruit and vegetable consumption among students in a New Zealand university. Results of focus group interviews. *Appetite* 2013; 65(1): 35-42.
- Miller LMS, Cassady DL. The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite* 2015; 92(1): 207-216.
- Rustad C, Smith C. Nutrition knowledge and associated behavior changes in a holistic, short-term nutrition education intervention with low-income women. *J Nutr Educ Behav* 2013; 45(6): 490-498.
- Kirsch AC, Shapiro JB, Conley CS, Heinrichs G. Explaining the

- pathway from familial and peer social support to disordered eating: Is body dissatisfaction the link for male and female adolescents? *Eat Behav* 2016; 22: 175-181.
28. Leak TM, Benavente L, Goodell LS, Lassiter A, Jones L, Bowen S. EFNEP graduates' perspectives on social media to supplement nutrition education: focus group findings from active users. *J Nutr Educ Behav* 2014; 46(3): 203-208.
  29. Sidani JE, Shensa A, Hoffman B, Hanmer J, Primack BA. The association between social media use and eating concerns among US young adults. *J Acad Nutr Diet* 2016. Forthcoming.
  30. Kwak JE, Lee SY, Lee SH, Ko KS. A survey for needs and preference of food and nutrition information on mass media for Korean female adults. *Korean J Community Nutr* 2014; 19(6): 550-557.
  31. Li Y, Wang X, Lin X, Hajli M. Seeking and sharing health information on social media: A net valence model and cross-cultural comparison. *Technol Forecast Soc* 2016. Forthcoming.
  32. Tobey LN, Manore MM. Social media and nutrition education: the food hero experience. *J Nutr Educ Behav* 2014; 46(2): 128-133.