



다이어트와 먹방 시청이 식욕에 미치는 영향

The Effect of Diet and Watching "Muckbang" Video on the Appetite

저자 (Authors)	이슬비, 김동현, 김효순, 김희수, 송혜린, 김근향
출처 (Source)	한국심리학회 학술대회 자료집 , 2017.8, 467-467(1 pages)
발행처 (Publisher)	한국심리학회 The Korean Psychological Association
URL	http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE07237788
APA Style	이슬비, 김동현, 김효순, 김희수, 송혜린, 김근향 (2017). 다이어트와 먹방 시청이 식욕에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, 467-467
이용정보 (Accessed)	이화여자대학교 203.255.***.68 2020/04/25 15:44 (KST)

저작권 안내

DBpia에서 제공되는 모든 저작물의 저작권은 원저작자에게 있으며, 누리미디어는 각 저작물의 내용을 보증하거나 책임을 지지 않습니다. 그리고 DBpia에서 제공되는 저작물은 DBpia와 구독계약을 체결한 기관소속 이용자 혹은 해당 저작물의 개별 구매자가 비영리적으로만 이용할 수 있습니다. 그러므로 이에 위반하여 DBpia에서 제공되는 저작물을 복제, 전송 등의 방법으로 무단 이용하는 경우 관련 법령에 따라 민, 형사상의 책임을 질 수 있습니다.

Copyright Information

Copyright of all literary works provided by DBpia belongs to the copyright holder(s) and Nurimedia does not guarantee contents of the literary work or assume responsibility for the same. In addition, the literary works provided by DBpia may only be used by the users affiliated to the institutions which executed a subscription agreement with DBpia or the individual purchasers of the literary work(s) for non-commercial purposes. Therefore, any person who illegally uses the literary works provided by DBpia by means of reproduction or transmission shall assume civil and criminal responsibility according to applicable laws and regulations.

다이어트와 ‘먹방’ 시청이 식욕에 미치는 영향

The Effect of Diet and Watching 'Muckbang' Video on the Appetite

이솔비 (대구대학교, sbl8801@naver.com)

김동현 (대구대학교, wlsrustjdej@naver.com)

김효순 (대구대학교, 19seni@naver.com)

김희수 (대구대학교, heesoo1017@naver.com)

송혜린 (대구대학교, 96thdgpfls@naver.com)

김근향 (대구대학교, kh.kim@daegu.ac.kr)

초록

연구목적 본 연구에서는 대학생을 대상으로 현재 다이어트와 먹는 방송(일명 '먹방')시청이 식욕에 어떠한 영향을 미치는 지를 알아보고자 하였다.

연구방법 남녀 대학생 44명을 대상으로 실험을 실시하였다. 실험집단과 통제집단에 무선적으로 각 22명을 배정하되 각 집단에 다이어트를 하는 사람과 하지 않는 사람이 각 11명씩 배정되도록 하였다. 실험 전 5시간 동안 공복을 유지하게 하여 식욕에 영향을 끼칠 수 있는 식사 여부와 현재의 포만감을 통제하였다. 종속변인인 식욕의 측정은 'Visual Analogue Scales(10점 척도)'을 수정하여 점수가 높을수록 포만감이 큰 것으로 해석가능하게 만들었다. 실험집단에는 유튜브 BJ 뽀빠(100만 구독자를 보유하고 있는 유튜브 최고 인기의 먹방 BJ)의 '먹방'을 10분 동안 시청하게 한 후 식욕척도를 실시하였다. 통제집단에는 도미노가 쓰러지는 등의 무의미, 무자극 영상을 10분 동안 시청하게 한 후 식욕척도를 실시하였다. 영상은 타이머를 이용하여 두 집단 모두 정확하게 10분 동안 보게 하였다. 자료는 SAS를 이용하여 ANOVA로 분석하였다.

연구결과 첫째, 다이어트 유무는 식욕에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다($F=.15$, $p=.7152$). 둘째, 중성적 영상시청이 '먹방' 보다 식욕을 더 느끼게 하는 것으로 나타났다($F=10.94$, $p=.0020$). 셋째, 다이어트 유무와 '먹방' 시청 유무 간에 상호작용은 통계적으로 유의하지 않았다($F=.07$, $p=.7880$). 결론적으로 '먹방'을 시청하면 중성적 영상을 시청하는 것보다 식욕을 적게 느끼는 것으로 나타났다. 이는 일반적으로 알려진 바와 달리 다이어트 유무는 식욕증가와 무관하며 '먹방' 시청 또한 식욕을 증가시키지 않음을 보여 주는 것이다. 하지만 본 연구결과에 근거하여 잠정적으로 결론을 내리기 보다는 실험이 이루어진 시간대(예를 들어 기상 후, 정오, 저녁시간, 늦은 밤시간)와 같은 실험시행의 요인 등 영향을 끼칠 수 있는 다양한 요인들의 가능성을 함께 고려해보아야 할 것이며 이러한 점들을 보완하여 반복검증을 시도하여야 할 것이다. 어쨌든 본 연구는 사회통념과는 달리 '먹방' 시청이 반드시 식욕증가를 일으켜 음식섭취로 이어지지 않을 수도 있을 가능성을 생각하게 한다는 점에서 의의를 지닌다.