

도시 주부들의 웰빙에 대한 인식과 식생활유형에 대한 연구

박영심* · 명춘옥** · 이기원*** · 남혜원****

신흥대학 식품영양과*, 오산대학 호텔조리계열**, 경원대학교 식품영양과***, 수원여자대학 외식산업과****

(2005년 8월 24일 접수)

A Study on the Well-being Related Awareness and Dietary Life Pattern in Urban Housewives

Young Sim Park*, Choon Ok Myung**, Ki-Wan Lee***, and Hae-Won Nam****

*Department of Food & Nutrition, Shinheung College Uijeongbu, 480-701, Korea**

*Department of Hotel & Culinary Arts, Osan College, Osan, 447-749, Korea***

*Department of Food & Nutrition, Kyungwon University, Sungnam, 461-701, Korea****

*Department of Foodservice Industry, Suwon Women's College, Hwasung, 445-890, Korea*****

(Received August 24, 2005)

Abstract

To investigate the importance and practice of well-being related dietary life pattern such as purchasing food materials, food habits and eating out, a survey was conducted by questionnaire and 5-point Likert score in Seoul and Gyeonggi-Do, September, 2004 and April, 2005. The responses of 732 housewives who were over 40 years were analyzed by SPSS package program. The results were as follows. Most of them were 40-49 years (74.4%), graduated high school (66.6%) and their family type was nuclear family type (81.4%). Almost half of them had full-time job (37.1%) and part time job (15.4%). The average importance score of 'food habits', 'purchasing food materials' and 'eating out' were 4.15 ± 0.91 , 4.06 ± 0.96 and 3.25 ± 1.01 respectively. But the average practice score of 'food habits' was greater (3.58 ± 1.06) than 'purchasing food materials' (3.19 ± 1.19) and 'eating out' (2.54 ± 1.05). Among 5 types of 'food habits', the type of 'cut down on eating fast food' had the greatest score of importance (4.31 ± 0.97) but the difference between importance and practice was greatest (0.94). Also 'consume home-made food rather than processed or ready to food' showed great scores in importance (4.28 ± 0.87) and practice (3.87 ± 1.04). 'Consume fruits and vegetables rather than meats' and 'avoid heavy use of oils' had the importance score of 4.04-4.19. But the practice score of 'avoid heavy use of oils' was the lowest (3.39 ± 0.97).

Among four types of purchasing of food materials, 'purchase domestic agricultural food' was greatest (4.37 ± 0.78) and 'don't purchase genetically modified food' 'purchase organic food' and 'purchase whole grain products' were also great (3.92~3.99). But the practice score of 'purchase organic/low chemical foods' (2.77 ± 0.98) and 'don't purchase genetically modified food' (2.99 ± 1.41) were lowest.

'Go to well being restaurant' in three types of 'eating out' showed greatest in importance (3.35 ± 0.96) but the practice score (2.47 ± 0.10) was lower than the importance score. Also 'choose menu with comparing calories' had the lower score in practice (2.45 ± 1.06) rather than importance score (3.22 ± 1.03).

In regarding to 'food habits', the importance score were significantly affected by type of food expense ($p < 0.05$) and health status ($p < 0.05$). The importance score of 'purchase food materials' were significantly affected by the type of food expense ($p < 0.001$), type of residence ($p < 0.05$), and self assessment of weight ($p < 0.05$). Monthly income, especially more 400 million won, was the commonly significant effector in practice score of 'purchase food materials' and 'eating out'.

Key Words : well-being, dietary life pattern, purchase food materials, food habits, eating out, organic food, ready to food

1. 서론

'행복' '삶의 만족', '질병이 없는 상태'를 의미하는 웰빙(well-being)은 현대 산업사회의 병폐를 인식하고 육체적, 정신적 건강의 조화를 통하여 아름다운 삶을 영위하려는 사람들이 늘어나면서 나타난 새로운 삶의 문화 또는 삶의 양식으로 떠오르고 있다.

구미에서는 채식주의, 생태주의와 같이 친 건강, 친환경성을 지향하는 사회 대안 운동의 뿌리가 깊어 1990년대 이후 웰빙이 자연스럽게 생활 속에 파고들었으며, 최근 확산되고 있는 슬로우푸드(slow food)운동, 미국의 LOHAS(Life of Health & Substantiality)나 영국의 Downshifter족의 생활패턴도 웰빙과 유사한 개념으로 볼 수 있다. 그러나 우리나라의 웰빙개념은 2000년대 이후 대중매체를 통하여 도입되기 시작하였으며, 같은 시기에 붙어 닥친 광우병 파동, 급성호흡기증후군(SARS, severe acute respiratory syndrome), 조류독감, 황사와 같은 커다란 환경재해에 대한 공포로 인해 급속히 확산되었다. 따라서 우리나라의 웰빙의 특성은 복지와 같은 사회적인 웰빙보다는 개인적인 웰빙, 즉 개인의 건강 추구를 최우선으로 강조하고 있다¹⁾.

앞으로도 환경오염의 심화, 새로운 질병의 확산, 고령화 사회로의 진입에 따라 건강과 행복 추구에 대한 관심이 지속적으로 증가할 것으로 예상된다. 한국의 사회지표(2003)에서 나타난 한국인의 라이프스타일의 변화에서도 알 수 있듯이 '건강에 대한 관심'은 98년 36.7%에서 2002년 44.9%로 증가한 반면, 경제에 관한 관심은 98년 30.5%에서 2002년 24.5%로 오히려 감소하였으며, 직장인들의 경우도 더 이상 고소득이나 명예보다는 여유로운 개인생활을 선호하는 방향으로 변화하고 있다²⁾.

웰빙 트렌드가 가장 두드러진 분야는 식품, 취미, 미용, 주거 환경 분야들이다. 이 중에서 건강을 위한 '잘 먹고 잘 사는 법'이나 먹거리에 대한 관심이 높아 식품가공업체에서는 웰빙 트렌드에 빠르게 대처하여 상품을 개발하고 좋은 반응을 얻고 있다. 또한 친환경 농산물의 소비도 증가하여 유통업소는 2000년 352개소에서 2003년 701개소로 증가하였고, 매출액도 2000년 1500억원에서 2003년에는 3900억원으로 크게 증가하였다³⁾. 그러나 사실 웰빙의 범주에는 반패스트푸드(슬로우푸드), 옛날로의 회귀, 자연에의 회귀, 반유전자조작, 친환경식품의 사용 등 현재와 미래의 우리의 삶에 영향을 줄 수 있는 많은 요인들이 있으며, 점점 세분화되고 복잡해 질 가능성이 있다. 이러한 웰빙에 대한 모호한 의식은 웰빙을 이용하려는 상업적 마케팅과 부합하여 값비싼 제품이나 외국제품에 대한 선호로 웰빙에 대한 의미를 호도할 수 있으며, 건강에 실질적인 도움이 되기보다는 오히려 소비를 부추기고, 외모지향적인 바람직하지 못한 소비 트렌드를 형성할 수 있어 우려하고 있다⁴⁾.

웰빙 열풍은 매스컴을 주축으로 빠르게 확산되고 있지만 아직 웰빙에 의해 식생활 형태가 어떻게 변화하고 있으며, 이러한 변화가 우리의 식탁과 건강에 어떠한 영향을 미칠 것인지에 대한 연구가 매우 미흡하다. 이에 본 연구에서는 현재 가족의 건강을 책임지고 있는 40대 이상의 주부들을 대상으로 이들의 웰

빙에 대한 인식과 웰빙 지향적인 식생활관련 요인들에 대한 중요도와 실천정도를 조사하였다.

건강이나 장수는 모든 인류가 추구하는 가치이며, 이를 지향하는 웰빙 개념은 지속적으로 파급되리라 생각된다. 웰빙의 진정한 의미는 어느 특정한 웰빙 제품의 사용보다는 생활과 조화를 이루면서 건강을 추구하는 행위일 것이다. 따라서 주부들의 웰빙에 대한 인식과 식생활형태의 분석을 통하여 웰빙이 식생활에 미치는 영향을 조사하고, 바람직한 식생활양식으로 정립될 수 있도록 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 조사대상

본 연구는 서울과 수도권에 거주하는 40세 이상의 주부를 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 설문조사는 2004년 9월 15일부터 9월 30일까지, 2005년 4월 1일부터 4월 15일까지 두 차례에 걸쳐 시행하였으며, 연구자들에 의해 작성된 설문지를 피설문자가 직접 자가 기입하도록 하였다. 회수된 820부의 설문지 중 불완전한 응답으로 인하여 신뢰성이 부족한 것을 제외하고 732부를 통계분석에 이용하였다.

2. 조사내용

조사내용은 조사대상자의 일반적인 사항, 신체적 특성과 건강에 대한 사항, 웰빙에 대한 일반적인 인식, 웰빙 제품의 사용 여부와 만족도, 외식에 대한 태도 및 웰빙 식생활의 중요성과 실천정도 등에 대하여 조사하였다. 웰빙 식생활의 중요성과 실천정도는 웰빙식생활의 특징으로 나타날 수 있는 총 16문항 즉 '가격이 비싸도 유기농, 저농약 식품을 구입한다', '잡곡밥과 잡곡으로 만든 빵을 선택한다', '우리 농산물을 구입한다', '유전자조작 식품을 구입하지 않는다', '생식이나 선식을 한다', '육류보다 채소나 과일을 섭취한다', '기름을 사용하는 조리법을 피한다', '가공식품이나 반조리된 식품보다는 직접 조리하여 먹는다', '탄산음료나 커피보다는 기능성 건강음료를 마신다', '한 가지 이상의 영양제나 건강보조식품을 섭취한다', '가급적 외식을 줄이고 가정에서 식사를 하려고 한다', '패스트 후드의 섭취를 줄인다', '외식시 맛 보다는 건강에 좋은 메뉴를 우선 선택한다', '칼로리를 비교하여 메뉴를 선택한다', '샐러드를 꼭 선택한다', '가격이 비싸도 유기농채소를 이용한 음식점이나 웰빙 음식점을 주로 이용한다' 등에 대하여 각각 중요도와 실천정도를 5점 척도를 이용하여 평가하였다.

3. 통계분석

조사된 모든 자료는 SPSS PC package program(ver. 12.0)을 이용하여 분석하였다. 웰빙 식생활의 중요성과 실천정도는 요인분석(Factor Analysis)을 실시하였다. 요인분석에 사용된 요인모형(Factor model)은 주성분분석법(Principal

component analysis)이며, 직교회전법(Varimax)으로 요인회전 (Factor rotation)을 시켜 3개의 요인(Eigen value 1.0이상)을 추출하였다. 또한 중요도와 실천도의 차이를 t-test로 검증하였다. 조사대상자의 일반적인 사항, 신체적 특성과 건강에 대한 사항, 웰빙에 대한 일반적인 인식, 웰빙 제품의 사용여부와 만족도, 외식에 대한 태도 및 웰빙 식생활의 중요성과 실천정도는 기술통계량인 평균, 빈도, 백분율을 구하였고 일반변수들에 따른 분별력 차이를 일원변량(ANOVA) 및 Duncan's multiple range test로 검증하였다.

III. 연구 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반사항 및 신체적 특성

조사대상 주부들의 일반적인 특성은 <Table 1>에 제시된 바와 같다.

연령의 분포는 40~49세가 544명으로 74.3%였으며 50~59세가 188명으로 25.7%였다. 대상자의 46.3%는 서울에, 44.8%는 경기도에 거주하고 있었으며, 전업주부는 47.3%, 종일제 직장근무는 37.1%, 시간제 근무는 15.4%였다. 교육정도는 고졸이 66.6%로 가장 많았으며, 중졸이 15.4%, 대졸이 15.9%였다. 한달 수입정도는 200~300만 원이 37.3%로 가장 많았으며 200만 원 이하는 30.7%, 300~400만 원이 16.8%, 400만 원 이상이 13.8%였다. 한달식비의 사용여부에 대해서는 '아끼지 않고 쓰는 편이다'가 48.4%였으며, '일정 초과하지 않도록 한다'와 '되도록 절약한다'가 각각 37.5%와 14.1%로 거의 반 정도가 식비를 일정수준에서 소비하려는 경향이 있음을 알 수 있다. 주거형태는 아파트가 47.3%로 가장 많았고, 다음이 단독주택(25.4%), 상가주택(19.3%)이었다 가족형태는 부부와 자녀로 이루어진 핵가족이 81.4%로 가장 많았으며, 부부, 자녀, 웃어른의 3세대 가족이 12.9%, 부부만의 형태도 2.9%였다.

2. 건강과 신체적 특성

조사대상자의 신체적 특성과 건강에 관한 사항은 <Table 2>와 같다. 평균 신장과 체중은 각각 159.0±4.4cm와 56.6±7.0kg이었으며, 평균 BMI는 22.4±2.6으로 대한비만학회에서 제시한 정상범위인 18.5~23.0에 속하였다. 이는 울산지역 중년 여성⁵⁾의 BMI인 22.9±3.3과 비슷하였다. 현재의 건강상태에 대한 질문에 대해서는 64.2%가 '보통'이라고 답하였으며 25.5%는 '건강하다', 10.3%는 '허약하다'고 답하였다. 자신의 체중에 대하여 '줄여야 한다'고 답한 경우가 52.7%, '많이 줄여야 한다'가 12.7%로 체중조절이 필요하다고 답한 경우가 65.4%로 많았으며, 자신의 체중이 '적당하다'고 한 사람은 28.5%였다. 이러한 경향은 최근 외모에 대한 지나친 관심으로 사춘기 여성이나 대학생들에게 나타나고 있는 다이어트에 대한 관심이 중년여성들에게도 나타나고 있음을 알 수 있었다. 조사대상자들의 건강관리방법은 주로 식사조절(56.0%)과 운동(53.9%)을 통하여

<Table 1> General characteristics of subjects

	Characteristics	Frequency	%
Age(years)	40-49	544	74.3
	50-59	188	25.7
	Total	732	100.0
Region of residence	Seoul	339	46.3
	Inchon	45	6.1
	Gyeonggi-Do	328	44.8
	Etc	20	2.7
	Total	732	100.0
Occupation	Housewives	346	47.4
	Full-time jobs	271	37.1
	Part-time jobs	113	15.4
	Total	730	100.0
Educational level	Middle school graduate	112	15.4
	High school graduate	485	66.6
	University graduate	116	15.9
	Postgraduate school	15	2.1
	Total	728	100.0
Monthly income	2 million won	225	30.7
	2-3 million won	273	37.3
	3-4 million won	123	16.8
	4million won	101	13.8
	Total	722	100.0
Type of food expense	No sparing	351	48.4
	No exceeding certain level	272	37.5
	Sparing as possible	102	14.1
	Total	725	100.0
Type of residence	Apartment	346	47.3
	Detached house	186	25.4
	Raw house	141	19.3
	Housing with store	37	5.1
	Etc	21	2.9
	Total	731	100.0
Type of family	Couple only	21	2.9
	Nuclear family	595	81.4
	Over 3 generation	94	12.9
	Alone	2	0.3
	Etc.	19	2.6
	Total	731	100.0

관리하고 있음을 알 수 있었다. 아침식사의 규칙성에 대한 질문에서는 '규칙적이다'라고 응답한 사람이 68.7%였으며 '가끔 먹는다'가 20.7%, '거의 안 먹는다'가 10.6%로 아침식사를 제대로 하지 않는 경우가 31.3%였다. 보건복지부에서 실시한 국민영양조사결과⁶⁾ 우리나라 전체 인구의 21.1% 정도가 결식하는 것으로 조사되었고, 울산지역 중년여성의 아침 결식비율인 15.9%와 비교해 볼 때 본 연구 대상자들의 아침식사의 규칙성이 좀 더 불량하였다⁵⁾. 식사에 대한 생각은 조사 대상자의 59.9%가 식사를 '영양을 섭취하는 것'으로 생각하고 있었다. 또한 '공복감을 해소하기 위한 것'이라는 응답도 18.1%였으며, '좋아하는 것을 먹는 것'이 12.4%, '간단하게 끝내는 것'이라고 생각하는 사람도 5.7%나 되어 식사에 대한 중요성이 간과될 수 있음을 시사하고 있다. 이러한 의식은 주부들로 하여금 가공식품이나 반조리

<Table 2> Various characteristics related to anthropometry and health

	Characteristics	Frequency	%
Anthropometry	Height(cm)	159.0±4.4	
	Weight(kg)	56.6±7.0	
	PIBW(%)	104.0±12.10	
BMI	Normal	411	57.6
	Overweight	162	22.7
	Obesity	105	14.7
	Underweight	36	5.0
	Total	714	100.0
Self assessment of health status	Good	186	25.5
	Moderate	468	64.2
	Poor	75	10.3
	Total	729	100.0
Self assessment of weight	Satisfied	208	28.5
	Want to lose a little	385	52.7
	Want to lose much	93	12.7
	Want to gain	45	6.2
	Total	731	100.0
Method of health management	Diet control	814	56.0
	Exercise	522	53.9
	Reducing smoking	1	0.8
	Rest	70	4.8
	None	8	0.6
	Total	1454	100.0
Regularity of breakfast	Always	500	68.7
	Sometimes	151	20.7
	Seldom	77	10.6
	Total	728	100.0
Opinion about meal	To solve the hunger	131	18.1
	Better to finish it simply	41	5.7
	To intake nutrition	433	59.9
	To eat what I like	90	12.4
	Important in social relations	28	3.9
	Total	723	100.0

된 식품의 구매와 외식의 선호현상을 부추길 수 있다. 앞으로 여성이 가정보다는 사회활동에 참여하는 시간이 많아질수록 공복감 해소를 위한 간편한 식사가 요구되리라 생각된다.

3. 웰빙과 관련된 일반사항들

웰빙에 대한 일반적 사항들은 <Table 3>과 같다.

웰빙에 대한 정보의 습득은 TV나 라디오와 같은 대중매체가 56.1%로 가장 많았으며, 그 다음은 주위사람(23.1%), 신문과 잡지(15.8%), 전문서적(2.2%), 인터넷(1.4%), 식품포장(0.9%), 판매자(0.6%)의 순이었다. 조사대상자들이 40~50대의 주부들이었으므로 인터넷을 통한 정보 습득율이 낮았으며, 식품포장을 보고 웰빙에 대한 정보를 얻는 비율도 낮았다. 최근 대중매체들은 웰빙 열풍을 확산시키고, 웰빙의 주된 관심인 건강과 삶의 질 향상을 위한 원리와 다양한 실천 방법들을 대중화하는 데 큰 몫을 하고 있다. 이는 개인의 건강증진을 위해 긍정적인 면도 있겠지만 자칫 상업주의가 가세하여 의, 식, 주에 대한 왜곡된 소비 문화를 조장하고, 건강을 해치는 등의 부정적인 측면도 나타날

<Table 3> Common thoughts on well-being

	Characteristics	Frequency	%
Information sources of well-being	Neighbors	161	23.1
	Book	15	2.2
	Magazine/Newspaper	110	15.8
	TV/Radio	391	56.1
	Internet	10	1.4
	Labelling on food package	6	0.9
	Salesman	4	0.6
	Total	697	100.0
Effects on health of well-being	Very great	78	10.7
	Not so affective	145	19.9
	Don't know	261	35.9
	A little	238	32.7
	Never	6	0.8
	Total	728	100.0
Concerns about choosing food materials	Price	75	10.5
	Freshness	460	64.6
	Product origin	87	12.2
	Residual chemicals	65	9.1
	Gene modification	13	1.8
	Etc	12	1.7
	Total	712	100.0
Concerns about choosing processed food	Price	39	5.5
	Expiration date	449	62.9
	Raw materials	88	12.3
	Food additives	62	8.7
	Nutritive Content	67	9.4
	Etc	9	1.3
	Total	714	100.0

수 있다. 웰빙이 건강에 영향을 미치는 것에 대해서는 '약간, 혹은 크게 영향을 미친다'가 30.6%였고, '거의 혹은 전혀 미치지 않는다'가 33.5%, '잘 모르겠다'가 35.9%로 웰빙의 건강지향적인 측면에 대해서는 아직 부정적으로 생각하는 면이 많았다.

웰빙과 건강을 위한 식재료의 선택시 가장 유의하는 사항은 신선도가 64.6%로 가장 많았으며 그 다음을 각각 원산지(12.2%), 가격(10.5%), 농약사용 여부(9.1%)였다. 가공식품의 선택시에는 유통기한이 62.9%로 가장 많아 식재료의 선택시 신선도를 가장 고려하여 선택하는 것으로 나타났다. 그 다음은 원재료(12.3%), 영양성분(9.4%), 식품첨가물(8.7%)의 순으로 나타났다.

4. 웰빙제품의 사용여부와 만족도

웰빙제품의 사용여부와 만족도에 관한 사항들은 <Table 4>와 같다.

대중매체나 상표 등에서 웰빙이라고 선전, 혹은 표기된 식재료, 가공식품, 건강보조식품 등을 구입하여 본 적이 있는 경우는 조사대상자의 46.3%이었다. 웰빙제품을 선택할 때 상표를 보고 선택하는 경우가 40.7%로 가장 많은 것으로 조사되었다. 상표에 의한 의존도가 크다는 것은 대중매체를 통하여 광고의 기회가 많은 제품일수록 구매에 영향을 줄 수 있음을 의미한다. 또한 영양이나 성분 표시를 보고 구매하는 사람들이 30.8%나 되어 건강에 대한 관심과 정보가 많아졌음을 알 수 있으며, 판

<Table 4> Use and satisfaction of well-being food

Characteristics		Frequency	%
Experience of using	Yes	337	46.3
	No	391	53.7
	Total	728	100.0
Causes of choosing food	Brand	136	40.7
	Salesman	27	8.1
	Friends/Neighbor	56	16.8
	Nutrition label	103	30.8
	Advertisement	12	3.6
Total		334	100.0
Satisfaction	Satisfied	29	8.7
	Moderate	285	85.1
	Dissatisfied	21	6.2
Total		335	100.0
The reason of Satisfaction	Health improved	8	27.6
	Expectation of health improvement	15	51.7
	Lessen the fear for the unhealthiness	1	3.4
	Mental satisfaction	3	10.3
	Etc	2	6.9
Total		29	100.0
The reason of dissatisfaction	No effect	10	47.6
	Expensive	8	38.0
	No diversity	1	4.8
	Etc	2	9.5
Total		21	100.0
Which well-being product are you most willing to buy?	Organic/Low chemicals	393	53.0
	Domestically cultivated agricultural products	2.4	28.0
	Unheated grains and vegetables	35	4.8
	Dietary health supplement products	83	11.3
	Etc	13	1.8
Total		728	100.0

매월에 의해 선택하는 경우가 8.1%로 낮게 나타났다. 일반가공 식품의 선택요인 순위는 신선도, 맛, 그 다음이 영양으로 조사⁷⁾된 것에 비해 웰빙제품의 선택 시에는 소비자의 객관적인 정보와 합리적인 사고가 많이 작용함을 알 수 있다. 웰빙제품을 '사용해 본 적이 있다'고 답한 사람들 중 제품에 대한 만족도를 조사한 결과 많은 사람들(85.1%)이 '보통이다'라고 답하여 웰빙제품이 기대에 크게 미치지 못하고 있음을 알 수 있었다. 또한 '만족한다'고 답한 경우는 8.7%에 지나지 않았으며 '만족하지 않는다'가 6.2%였다. 웰빙제품에 대한 만족 이유로는 광고나 제품의 효능이 표시된 대로 '건강이 좋아졌다'고 느낀 사람들이 27.6%였으며, '앞으로 좋아지리라'고 생각한다'는 경우가 51.7%였다. 이외에도 심리적인 만족감을 얻는 경우가 10.3%, 건강에 대한 불안감의 해소가 3.4%였다. 결과적으로 실제 효능을 본 사람들에게 비해 대다수의 사람들이 심리적인 기대효과가 더 큰 것을 알 수 있었다. 반면 웰빙제품에 대한 불만족의 이유에서는 '효과가 없다'고 답한 사람들이 47.6%로 가장 많았으며, '가격이 비싸다'고 답한 경우도 38.0%였다.

또한 가장 구입하고 싶은 웰빙관련 제품으로는 '유기농/저농약 제품과 같은 친환경 식재료를 가장 선호하였으며(53.0%) 그 다음은 우리농산물(28.0%), 건강보조식품(11.3%), 생식이나 선

식제품(4.8%)의 순이었다. 앞으로 웰빙 붐이 계속 지속되리라 생각하는 것에 대해서는 설문 대상자의 56.2%가 지속될 것으로 생각하고 있었으며, '잘 모르겠다'와 '일시적'이라는 응답이 각각 26.2%와 17.7%였다.

5. 외식에 대한 의식 조사

외식에 대한 의식 조사 결과는 <Table 5>와 같다.

외식횟수는 1달에 2~3회가 조사대상자의 66.0%로 가장 많았으며, 그 다음은 주 1~2회가 21.5%였다. 외식의 이유로는 '가족간의 화목을 위하여(25.3%)', '맛있는 음식을 즐기 위하여(23.5%)', '특별한 날을 기념하기 위하여(22.1%)'가 높은 비율을 차지하였다. 외식 시 장소를 선택할 때 고려하는 순서는 '맛(56.0%)'이 가장 많았으며, 그 다음은 '서비스(21.2%)', '건강(11.9%)' '거리와 주차시설(6.7%)', '가격(4.2%)'의 순이었다. 향후 웰빙과 잘 어울리는 음식점으로는 한정식집이라고 답한 사람이 조사대상자의 81.2%로 단연 많았고 그 다음은 일식집(11.7%)의 순이었다. 제일기획에서 서울 수도권에 거주하고 있는 만 24세 이상 54세 이하의 주부 700명을 대상으로 조사한 바⁸⁾에 의하면 외식횟수는 한달에 2~3회가 43.3%로 2000년 32.4%에 비해 점차 증가하였고, 외식형태는 한정식이 58%, 중식 12%, 일식 9.6%로 한정식이 가장 많았다. 이는 본 조사대상자들이 최근 웰빙과 함께 새롭게 소비주체로 등장한 주부들의 외식성향과 비슷함을 알 수 있다.

<Table 5> Awareness of eating out

Characteristics		Frequency	%
Frequency of eating out	2-3 times/month	473	66.0
	1-2 times/week	154	21.5
	3-4 times/week	49	6.8
	Once a day	33	4.6
	Twice a day	8	1.1
Total		681	100.0
Reason of eating out	To enjoy tasty food	264	23.5
	No time to cook	42	3.7
	Due to having a job	75	6.7
	Dislike cooking	46	2.1
	No apatite	44	3.9
	For family happiness	284	25.3
	Special day	248	22.1
For change of atmosphere	120	10.7	
Total		1123	100.0
Consideration for choice of Restaurant	Price	30	4.2
	Taste	404	56.0
	Service	153	21.2
	Distance and parking place	48	6.7
	Good for health	86	11.9
Total		721	100.0
Restaurant desirable in th future	Korean restaurant	591	81.2
	Japanese restaurant	85	11.7
	Chinese restaurant	3	0.4
	Fast foods	9	1.2
	Others	40	5.5
Total		728	100.0

6. 웰빙관련 식생활에 대한 중요도와 실천도

1) 웰빙관련 식생활 항목의 요인분석 결과

웰빙과 관련된 식생활에 대한 중요도와 실제 실천정도를 파악하기 위하여 16문항에 대하여 요인분석(factor analysis)을 실시하여 요인별로 유형화하였다(Table 6). 요인분석 결과 관련성이 적은 4개의 항목을 제거하였으며, 총 12항목을 3개의 요인(eigen value 1.0이상)으로 추출하여 각각 식생활습관 형태, 식재료구매형태, 외식형태로 명명하였다. 식생활습관 형태에는 '가급적 가정에서 식사를 하려고 한다', '가공식품이나 반조리된 식품보다는 직접 조리하여 먹는다', '패스트 후드의 섭취를 줄인다', '기름을 사용하는 조리법을 피한다', '육류보다 채소나 과일을 섭취한다'의 5항목으로 되어 있으며, Cronbach's α 계수가 중요도는 0.710, 실천정도는 0.666이었다. 식재료구매 형태에는 '가격이 비싸도 유기농, 저농약 식품을 구입한다', '우리 농산물을 구입한다', '유전자조작 식품을 구입하지 않는다', '잡곡밥과 잡곡으로 만든 빵을 선택한다'의 4항목으로 구성되어 있으며, Cronbach's α 계수가 중요도는 0.612, 실천정도는 0.534이었다. 외식형태에는 '칼로리를 비교하여 메뉴를 선택한다', '샐러드를 꼭 선택한다', '가격이 비싸도 유기농식 재료를 이용한 음식점이나 웰빙 음식점을 주로 이용한다'의 3항목으로 Cronbach's α 계수가 중요도는 0.620, 실천정도는 0.654였다.

2) 웰빙관련 식생활에 대한 중요도와 실천도

웰빙식생활에 대한 중요성과 실천도에 대해 5점 척도로 조사된 요인별 결과는 <Table 7>과 같다. 각 문항별로 중요도와 실천도는 유의적으로 차이를 나타내어, 웰빙에 대한 중요도는 높게 인식하고 있지만 아직 실천은 인식 만큼 따라 주지 못하고 있음을 알 수 있다.

(1) 식생활습관 형태

식생활습관 형태는 5문항으로 이루어져 있으며, 중요도와 실천도의 평균은 각각 4.15 ± 0.91 와 3.58 ± 1.06 이었다. 중요도에 서는 '패스트후드의 섭취를 줄인다'가 4.31 ± 0.97 로 가장 높았으며 실천도는 3.70 ± 1.25 로 식생활 습관 항목중에서 중요도와 실천도의 차이가 가장 큰 항목이었다. 최근 패스트후드가 비만의 원인으로 주목을 받으면서 페스트후드의 섭취를 줄이는 것이 건강에 유익하다는 것을 잘 알고 있으면서, 편이성때문에 실생활에서의 실천정도는 낮게 나타났다. '가공식품이나 반조리된 식품보다는 직접 조리하여 먹는다'의 중요도는 4.28 ± 0.87 , 실천도는 3.87 ± 1.04 로 가장 높았으며, 중요도와 실천도의 차이도 적었다. 이는 웰빙과 함께 등장한 slow food 운동도 같은 맥락이라 할 수 있다. 그 다음은 '육류대신 채소나 과일의 섭취를 늘린다'의 중요도와 실천도가 각각 4.19 ± 0.85 , 3.63 ± 0.95 로 채식위주의 식단이 건강식으로 이해되고 있음을 잘 설명해 준다. 실제로 육류소비는 2000년 이후 소비량의 증가폭이 둔화되기 시작하여 2003년 조류독감과 광우병 파동으로 1인당 축산물 소비량이 2002년 33.3kg에서 2003년 31.7kg으로 감소하였다⁹⁾. 이 외에도 '기름을 많이 사용하는 조리법을 피한다'의 중요도와 실천도가 각각 4.04 ± 0.90 , 3.39 ± 0.97 로 높게 나타나 웰빙이 건강을 위한 식생활 습관의 정립에 매우 긍정적이라고 볼 수 있다.

(2) 식재료 구매형태

'우리농산물을 구입한다(4.37 ± 0.78)' '유전자 조작 식품을 구입하지 않는다(3.99 ± 1.11)' '가격이 비싸도 유기농/저농약 식품을 구입한다(3.96 ± 0.91)', '잡곡밥과 잡곡으로 만든 빵을 선택한다(3.92 ± 0.94)' 등의 식재료 구매형태에 대한 중요성은 평균 4.06 ± 0.96 으로 웰빙과 건강을 위해 식재료의 선택이 매우 중요하다고 생각하고 있었다. 그 중에서 우리농산물에 대해

<Table 6> Factor analysis of well-being related dietary life pattern

Variables	Importance				Practice			
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Cronbach' α	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Cronbach' α
Try to eat at home	0.725				0.691			
Consume home-made food rather than processed or ready-to-food	0.695				0.667			
Cut down on eating fast food	0.673			0.710	0.667			0.666
Avoid cooking of heavy use of oil	0.552				0.586			
Consume fruits and vegetables rather than meats	0.502				0.566			
Purchase organic/low chemical foods even though it is expensive		0.807				0.712		
Purchase domestic agricultural food		0.648				0.595		
Don't purchase genetically modified food		0.533		0.612		0.560		0.534
Purchase rice and bread made of whole grains		0.504				0.555		
Choose a menu with comparing calories			0.750				0.794	
Choose salads always			0.704	0.620			0.764	0.654
Go to well-being restaurants which use organic food materials even though they are expensive.			0.586				0.541	
Eigen value	3.78	1.26	1.08		3.21	1.57	1.13	
Proportion(%)	31.5	10.5	9.0		26.8	13.1	9.4	
Cumulative(%)	31.5	42.0	51.0		26.8	39.9	49.3	

1) Factor 1: Types of food habits, Factor 2: Types of purchasing food materials, Factor 3: Types of eating out

<Table 7> Importance and practice of well-being related dietary life pattern

Types	Importance ¹⁾	Practice ²⁾	Difference ³⁾	p value	
	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean		
Types of food habits	Try to eat at home *	3.95 ± 0.91	3.64 ± 0.98	0.31	t=8.58
	Consume home-made food rather than processed or ready-to-food *	4.28 ± 0.87	3.87 ± 1.04	0.41	t=11.88
	Cut down on eating fast food *	4.31 ± 0.97	3.70 ± 1.25	0.94	t=19.54
	Avoid cooking of heavy use of oil *	4.04 ± 0.90	3.39 ± 0.97	0.65	t=17.26
	Consume fruits and vegetables rather than meats *	4.19 ± 0.85	3.63 ± 0.95	0.55	t=15.43
Average *	4.15 ± 0.91	3.58 ± 1.06	0.57	t=32.34	
Types of purchasing food materials	Purchase organic/low chemical foods even though it is expensive *	3.96 ± 0.91	2.77 ± 0.98	1.20	t=27.88
	Purchase domestic agricultural food *	4.37 ± 0.78	3.76 ± 0.97	0.61	t=16.94
	Don't purchase genetically modified food *	3.99 ± 1.11	2.99 ± 1.41	0.98	t=18.66
	Purchase rice and bread made of whole grains *	3.92 ± 0.94	3.25 ± 1.14	0.66	t=17.74
Average *	4.06 ± 0.96	3.19 ± 1.19	0.86	t=39.59	
Types of eating out	Choose a menu with comparing calories *	3.22 ± 1.03	2.45 ± 1.06	0.76	t=17.81
	Choose salads always *	3.22 ± 1.01	2.71 ± 1.07	0.48	t=13.7
	Go to well-being restaurants which use organic food materials even though they are expensive. *	3.35 ± 0.96	2.47 ± 0.10	0.87	t=21.49
	Average	3.25 ± 1.01	2.54 ± 1.05	0.71	t=30.47

1) 5 point Likert scale (5: very important, 1: never)

2) 5 point Likert scale (5: always, 1: none)

3) Importance - practice

*: P=0.000

가장 중요하다고 생각하고 있었다. 수입식품에 대한 인식도 조사¹⁰⁾에서 건강에 대한 인식도가 가장 낮게 조사된 바 있으며 수입식품 중 가장 많이 유통되고 있는 중국산 수입식품의 경우 품질관리의 미흡으로 품질과 위생이 상당히 낙후된 상태로 유통되고 있다는 분석¹¹⁾이 있어 웰빙과 관련하여 우리농산물 구입에 대한 중요성이 가장 높게 나타난 것으로 보인다.

요인별 실천정도는 '우리농산물을 구입한다(3.76±0.99)', '잡곡밥과 잡곡으로 만든 빵을 선택한다(3.25±1.14)' '유전자 조작 식품을 구입하지 않는다(2.99±1.41)' '유기농 등의 친환경제품을 구입한다(2.77±0.98)'의 순으로 평균 3.19±1.20이었다. 식재료 구매형태 중에서 중요도와 실천 정도의 차이가 가장 큰 항목은 '친환경제품을 구입한다' 이었다. 유기농 등의 친환경제품에 대한 요구는 식품에 대한 안전성과 환경문제가 대두되면서 점점 증가하고 있으며 전 세계적으로 유기농시장도 급속히 증가하고 있다^{12,13)}. 그러나 유기농제품에 대한 신뢰할 만한 인증절차가 정립되어 있지 않고 가격이 비싸 중요성의 인식만큼 소비로 이어지지 않고 있으며 자칫 중산층을 반영하는 문화적 상징으로 나타날 수 있다¹⁴⁾.

(3) 외식형태

외식형태에 대한 중요도는 '가격이 비싸도 유기농 식재료를 이용한 웰빙 음식점을 주로 이용한다'가 3.35±0.96로 가장 높았으나 실천도는 2.47±0.10으로 가장 낮아 중요도와 실천도의 차이가 가장 컸다. '샐러드를 꼭 선택한다'의 중요도와 실천도는 각각 3.22±1.01, 2.71±1.07로 외식형태의 실천도 중에서 가장 높은 점수를 나타냈으며, 중요도와 실천도의 차이도 0.48로 적었다. 많은 외식업체에서 샐러드가 상당히 독립메뉴로 자리 잡아가고 있음은 이를 잘 반영하고 있다¹⁵⁾. 그러나 '칼로리

를 비교하여 메뉴를 선택한다'의 경우 외식형태 항목중에서 실천도가 가장 낮았으며, 중요도와 차이도 0.76으로 컸다. 체중 조절을 위하여 칼로리의 섭취를 제한해야 할 필요성은 잘 인식하고 있으나 실생활에 적용하지 못하고 있음을 알 수 있어 주부들을 대상으로 각 식품군별 영양소함량에 대한 교육이 필요하다고 생각된다.

7. 웰빙관련 식생활에 영향을 주는 요인들

웰빙관련 식생활에 영향을 주는 요인은 (Table 8)과 같다.

웰빙관련 식생활 중 식생활습관에 대한 중요도는 식비지출형태(p<0.05), 현재의 건강상태(p<0.05)에서 유의적인 차이를 보였으며, 특히 '허약하다'라고 생각하는 그룹에서 웰빙관련 식생활의 중요성을 낮게 인식하는 것으로 조사되었다. 반면 웰빙과 관련된 식생활습관의 실천정도에 영향을 미치는 요인은 없는 것으로 조사되었다.

식재료 구매형태의 중요도는 식비 지출형태(p<0.001)와 주거형태(p<0.05), 체중에 대한 자각도(p<0.05)에 따라 유의적인 차이를 보였다. 실천정도는 직업(p<0.05), 학력(p<0.001), 총수입(p<0.001), 식비지출형태(p<0.001) 주거형태(p<0.05), BMI(p<0.05)등과 유의적인 차이를 보였다.

외식형태에 영향을 주는 요인은 중요도에 있어서는 식비지출형태(p<0.05), BMI(p<0.05)등의 요인이 있는 반면 웰빙과 관련된 외식형태의 실천정도에는 총수입(p<0.005), 현재의 건강상태(p<0.05)등에서 유의적인 차이를 나타내었다.

결과적으로 웰빙과 관련된 구매형태와 외식형태의 실천정도는 수입이 공통적인 요인 것으로 조사되었다. 특히 수입정도는 400만 원 이상으로 응답한 사람들의 경우 웰빙과 관련된 실천

<Table 8a> Influencing factors on type of food habits, purchasing food materials and eating out

		Occupation			Education level				Monthly income						
		Housewives	Full-time jobs	Part-time jobs	Middle school graduate	High school graduate	University graduate	Post graduate	<200 million won	200-300 million won	300-400 million won	≥400 million won			
Type of food habits	Importance	3.91 ± 0.94	3.91 ± 0.86	3.96 ± 0.89	F=0.66 NS	4.03 ± 0.95	3.97 ± 0.89	3.81 ± 0.94	3.60 ± 0.91	F=1.98 NS	4.00 ± 0.95	3.87 ± 0.89	4.00 ± 0.85	3.99 ± 0.96	F=1.02 NS
	Practice	3.69 ± 0.98	3.60 ± 0.98	3.55 ± 0.97	F=1.09 NS	3.77 ± 0.99	3.64 ± 0.96	3.55 ± 0.99	3.20 ± 1.21	F=1.97 NS	3.64 ± 1.05	3.64 ± 0.95	3.63 ± 0.91	3.63 ± 1.02	F=0.11 NS
Type of purchasing food materials	Importance	4.04 ± 0.86	3.90 ± 0.94	3.90 ± 0.95	F=1.99 NS	4.03 ± 0.91	3.91 ± 0.92	4.12 ± 0.85	3.93 ± 0.59	F=1.72 NS	3.90 ± 0.92	4.00 ± 0.87	3.99 ± 0.94	3.97 ± 0.90	F=0.50 NS
	Practice	2.88 ± 0.98 ^a	2.65 ± 1.02 ^b	2.71 ± 0.86 ^{ab}	F=4.33 p<0.05	2.68 ± 1.00	2.70 ± 0.96	3.11 ± 0.98	3.07 ± 0.88	F=6.14 p<0.001	2.61 ± 1.01 ^a	2.74 ± 0.92 ^a	2.79 ± 0.94 ^a	3.16 ± 1.02 ^b	F=7.05 p<0.001
Type of eating out	Importance	3.22 ± 1.05	3.19 ± 1.06	3.20 ± 0.99	F=0.30 NS	3.14 ± 1.11	3.21 ± 1.05	3.25 ± 0.98	3.27 ± 0.96	F=0.24 NS	3.18 ± 1.03	3.13 ± 1.05	3.22 ± 1.03	3.43 ± 1.00	F=1.89 NS
	Practice	2.45 ± 1.04	2.41 ± 1.09	2.49 ± 1.04	F=2.63 NS	2.39 ± 1.05	2.58 ± 1.07	2.58 ± 1.07	2.53 ± 0.99	F=0.87 NS	2.36 ± 1.06	2.33 ± 1.00	2.52 ± 1.12	2.76 ± 1.06	F=4.34 p<0.005

1) Mean ± SD

2) NS: Not significant

a-c means with the same row followed by different letters are significantly different by Duncan's multiple comparison test

<Table 8b> Influencing factors on type of food habits, purchasing food materials and eating out

		Type of food expense				Type of residence					Type of family						
		Don't spare	Try not to exceed certain level	Spare as possible		Apart-ment	Detached House	Raw house	Housing with stores	Etc		Couple only	Nuclear family	Over 3 generation	Alone	Etc	
Type of food habits	Importance	3.91 ± 0.93	3.92 ± 0.88	4.18 ± 0.93	F=3.57 p<0.05	3.98 ± 0.92	3.85 ± 0.99	4.00 ± 0.81	4.00 ± 0.81	3.90 ± 0.91	F=0.75 NS	3.41 ± 1.18	3.96 ± 0.90	3.92 ± 0.93	3.50 ± 0.71	4.17 ± 0.86	F=1.91 NS
	Practice	3.58 ± 0.97	3.67 ± 0.93	3.77 ± 1.11	F=1.56 NS	3.67 ± 1.00	3.55 ± 0.92	3.67 ± 0.96	3.50 ± 0.96	3.70 ± 1.26	F=0.73 NS	3.29 ± 0.77	3.66 ± 0.99	3.57 ± 0.99	2.00 ± 1.41	3.78 ± 0.65	F=2.19 NS
Type of purchasing food materials	Importance	4.03 ± 0.92 ^a	3.79 ± 0.85 ^b	4.16 ± 0.93 ^b	F=8.20 p<0.001	4.03 ± 0.85 ^{ab}	3.81 ± 1.03 ^{ac}	3.97 ± 0.83 ^{ab}	4.27 ± 0.79 ^b	3.60 ± 0.94 ^c	F=3.57 p<0.05	3.82 ± 1.24	3.96 ± 0.90	4.03 ± 0.85	4.00 ± 1.41	3.83 ± 1.10	F=3.33 NS
	Practice	2.99 ± 1.01 ^a	2.60 ± 0.90 ^b	2.51 ± 0.99 ^b	F=16.45 p<0.001	2.84 ± 0.96 ^{ab}	2.61 ± 0.96 ^a	2.76 ± 1.02 ^{ab}	3.06 ± 1.01 ^b	2.55 ± 1.05 ^a	F=2.74 p<0.05	3.00 ± 1.17	2.78 ± 0.98	2.65 ± 0.95	4.00 ± 1.41	2.72 ± 0.96	F=0.36 NS
Type of eating out	Importance	3.30 ± 1.03	3.08 ± 1.03	3.23 ± 1.08	F=3.15 p<0.05	3.31 ± 1.02	3.11 ± 1.06	3.13 ± 1.04	3.11 ± 1.11	3.10 ± 0.97	F=1.55 NS	3.06 ± 1.06	3.21 ± 1.03	3.21 ± 1.02	3.50 ± 0.71	3.22 ± 1.40	F=0.12 NS
	Practice	2.50 ± 1.08	2.36 ± 1.01	2.44 ± 1.15	F=1.27 NS	2.53 ± 1.05	2.40 ± 1.11	2.30 ± 1.02	2.57 ± 1.01	2.44 ± 1.06	F=1.64 NS	2.69 ± 1.25	2.45 ± 1.03	2.37 ± 1.18	1.00 ± 0.00	2.56 ± 1.29	F=1.30 NS

1) Mean ± SD

2) NS : Not significant

a-c means with the same row followed by different letters are significantly different by Duncan's multiple comparison test

점수가 높게 나타났다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 40세 이상의 주부들을 대상으로 웰빙에 대한 의식과 웰빙 지향적인 식생활 요인들에 대한 중요도와 실천정도를 5점 척도로 평가하여 웰빙이 식생활에 미치는 영향을 파악하고, 건강을 위한 바람직한 생활양식으로 정착할 수 있도록 기초 자료를 제공하기 위하여 실시하였다.

조사결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사결과 대상자의 74.3%는 40~49세였고, 대부분 핵

가족 형태(81.4%)와 고졸학력(66.6%)이었다. 37.1%의 주부들이 종일제 직장을 갖고 있었고, 한달 수입은 200~300만 원선이 37.3%로 가장 많았고, 400만원 이상도 13.8% 이었으며, 식비의 사용정도는 '아끼지 않고 쓰는 편이다'가 48.4%였다. 평균 BMI는 22.4±2.6이었으며, 자신의 건강상태에 대해서는 25.5%가 '건강하다', 64.2%가 '보통이다'라고 답한 반면 체중 조절이 '필요하다'가 65%였으며, 아침식사를 규칙적으로 하지 않는 경우가 31.3%나 되었다.

둘째, 웰빙에 대한 정보습득은 TV/Radio(56.1%)가 가장 많았으며 인터넷(1.4%)이 가장 적었다. 웰빙이 건강에 영향을 미치는가에 대해서는 '영향을 미친다'라고 응답한 사람이 30.6%

<Table 8c> Influencing factors on type of food habits, purchasing food materials and eating out

		BMI				Self assessment of health status			Self assessment of weight				F		
		Normal	Overweight	Obesity	Underweight	Good	Moderate	Poor	Satisfy	Want to loose a little	Want to loose much	Want to obtain			
Type of food habits	Importance	3.95±0.87	3.90±0.93	4.06±1.00	3.91±1.06	F=0.67 NS	4.00±0.89 ^a	3.97±0.91 ^a	3.69±0.94 ^b	F=3.31 p<0.05	3.91±0.90	3.98±0.89	3.89±0.99	3.95±1.05	F=0.40 NS
	Practice	3.62±0.93	3.62±1.02	3.75±1.04	3.59±1.05	F=0.55 NS	3.63±1.00	3.67±0.95	3.41±1.11	F=2.09 NS	3.61±0.95	3.66±0.98	3.60±1.03	3.60±1.00	F=0.15 NS
Type of purchasing food materials	Importance	3.93±0.90	4.06±0.91	3.95±0.94	3.97±0.87	F=0.75 NS	3.88±0.95	3.97±0.90	4.08±0.81	F=1.36 NS	3.80±0.93	4.05±0.86	3.99±1.00	3.90±0.88	F=3.63 p<0.05
	Practice	2.80±0.96 ^a	2.85±1.02 ^a	2.48±1.03 ^b	2.94±0.81 ^a	F=3.82 p<0.05	2.79±1.03	2.80±0.95	2.54±1.06	F=2.06 NS	2.81±0.92	2.77±1.00	2.57±1.02	2.98±0.98	F=2.04 NS
Type of eating out	Importance	3.13±1.02	3.45±0.97	3.13±1.13	3.21±1.04	F=3.58 p<0.05	3.22±1.14	3.22±0.99	3.09±1.08	F=0.54 NS	3.20±1.01	3.17±1.04	3.42±0.99	3.14±1.20	F=1.49 NS
	Practice	2.43±1.08	2.59±1.01	2.26±1.09	2.44±1.01	F=2.04 NS	2.56±1.04 ^a	2.44±1.05 ^a	2.14±1.15 ^b	F=3.82 p<0.05	2.45±1.05	2.45±1.06	2.46±1.05	2.29±1.17	F=0.33 NS

1) Mean ± SD

2) NS : Not significant

a-c means with the same row followed by different letters are significantly different by Duncan's multiple comparison test

에 불과하여 부정적이었다. 웰빙제품은 46.3%가 구입해 본 경험이 있었으며, 주로 상표(40.7%)와 식품표시(30.8%)를 보고 선택하였고, 판매원(8.1%)에 의한 구매정도는 낮았다. 웰빙제품에 대한 만족도는 단지 8.7%만이 '만족한다' 였으며 85%가 '보통이다' 라고 답하여 기대에 미치지 못하는 것으로 나타났다. 만족하는 이유도 '실제 건강이 좋아졌다(27.6%)' 보다 '앞으로 건강이 좋아질 것이다(51.7%)' 라는 기대 심리가 컸으며, 불만족의 이유로는 '효과가 없다(47.6%)' 와 '가격이 비싸다(38.0%)' 를 들고 있다. 앞으로 구매하고 싶은 웰빙관련 제품으로는 '유기농/저농약제품(53.0%)' '우리 농산물(28.0%)' '건강보조식품(11.3%)' '생식이나 선식제품(4.8%)' 의 순 이었다.

셋째, 웰빙과 관련된 식생활의 중요도와 실천정도 모두에서 식생활습관형태(4.15±0.91, 3.58±1.06)가 가장 높았다. 식생활습관 형태에서는 '패스트후드의 섭취를 줄인다(4.31±0.97, 3.70±1.25)' 가공식품이나 반조리된 식품보다는 직접 조리하여 먹는다(4.28±0.87, 3.87±1.04)의 중요도와 실천도가 가장 높았다. 그 다음의 중요도는 '육류대신 채소나 과일의 섭취를 늘인다(4.19±0.85, 3.63±0.95)' 기름을 사용하는 조리법을 피한다(4.04±0.96, 3.39±0.97)' '가급적 가정에서 식사를 하려고 한다(3.95±0.91, 3.64±0.98)' 였다.

식재료구매형태의 중요도에서는 '우리 농산물의 구입(4.37±0.78)' '유전자조작식품 구매 안함(3.99±1.11)', '유기농/저농약제품(3.96±0.91)' '잡곡으로 만든 제품(3.92±0.94)' 의 순 이었으나 실천도에서는 '유기농/저농약제품' 의 구입이 가장 낮았다.

외식형태는 식생활습관 형태나 식재료 구매형태에 비해 중요도와 실천도가 각각 3.25±1.01, 2.54±1.05로 낮게 나타났다. 특히 '칼로리를 비교하여 메뉴를 선택한다' 의 실천도는 웰빙 관련 식생활 항목들 중에서 가장 낮았다.

넷째, 웰빙과 관련된 식생활형태에 영향을 주는 요인은 식생

활습관형태의 중요도에서는 식비지출형태(p<0.05), 현재의 건강상태(p<0.05)가 영향을 주는 요인이었고, 실천정도에서는 유의적인 차이가 없었다. 식재료 구매형태의 중요도에는 식비지출형태(p<0.001), 주거형태(p<0.05), 체중에 대한 자각도(p<0.05)가, 실천도에는 직업(p<0.05), 학력(p<0.001), 총수입(p<0.001), 식비 지출형태(p<0.001), 주거형태(p<0.05), BMI(p<0.05)였다. 외식형태의 중요도에는 식비지출형태(p<0.05)와 BMI(p<0.05)가 실천도에서는 총수입(p<0.005), 현재의 건강상태(p<0.05)가 영향을 주는 요인이었다.

이상의 결과들을 종합해 볼 때 많은 주부들이 웰빙에 대한 정보를 대중매체를 통하여 습득하고 있었으며 웰빙이 건강에 영향을 미치는 중요한 요소로 인식하고 있었으나 웰빙 제품에 대한 만족도는 낮은 편이었다. 또한 웰빙 제품을 선택할 때도 제조회사나 식품표시, 성분을 보고 선택한다는 사람들이 많아 관련업체, 학계에서는 대중매체를 통하여 웰빙 상품이 과대 또는 허위광고가 되지 않도록 지속적인 감시체계가 이루어져야 할 것이다.

웰빙과 관련된 식생활형태에서 식재료구매 형태 특히 친환경제품에 대한 중요도가 가장 컸으나 실제 실천도는 낮게 나타나고 있으며, 직업, 학력, 총수입, 식생활비 지출, 주거형태 등이 영향을 주는 요인으로 분석되어 웰빙 생활양식이 자칫 사회계층을 구분하고 소비를 조장할 우려가 있다고 생각된다. 앞으로 소비자들의 친환경제품에 대한 요구가 더욱 증가할 것에 대비하여 신뢰할 수 있는 친환경농산물의 증가와 신뢰할 수 있는 정보의 제공이 가장 중요하다고 생각된다.

반면 식생활습관 형태, 식재료 구매형태, 외식형태 모두에서 중요성이 실천정도 보다 높게 나타나 응답자들이 웰빙에 대한 중요도는 인식하고 있지만 아직 실천정도는 낮게 나타나서 웰빙이 건강지형적인 식생활습관을 형성하는 데 좋은 영향을 주려면 보다 더 적극적인 실천을 이끌어 낼 수 있는 방안이 강구

되어져야 할 것이다.

■ 참고문헌

- 1) 삼성경제연구소, 웰빙문화의 등장과 향 후 전망, 2005.5
- 2) Korean National Statistical Office, 2003 Sociary Indicators in Korea. 2004
- 3) Lee MS, Looking at 'Well-Being' in the term of lifestyle: Healthy or Trendy, 한국생활과학회지 13(3): 477-484, 2004
- 4) 농림부 친환경농업정책과, 친환경농산물 유통실태조사 결과, 2004.8
- 5) You SY, Kim HK, Food habits and Health Food Consumption Pattern of Adults in Ulsan Area, Korean J Community Nutrition 8(6): 889-900, 2003
- 6) 보건복지부, 2001 국민건강 영양조사, 2003
- 7) Lee KJ, Lee YH, A Study on the Dietary life of Housewives and Their Usage Practice of Food-Nutrition Labelling, The East Asian Society of Dietary Life 14(2): 161-174, 2000
- 8) 제일기획, 사회중심으로 등장한 주부, 그 일곱빛깔 이야기, 2004. 9
- 9) 농림부, 농림어업통계, 2004
- 10) Han JI, Kim SA, Recognition Level of Imported Food and Its Correlation with Discrimination Ability, Korean J Community Nutrition 4(1): 95-102, 1999
- 11) Kim JO, Lee GH, A Study on the Quality Evaluation of Imported Processed Food (1) With Special Reference to Chinese Product. The Korean Society of Food Science and Nutrition, 1226-3311, 23(2): 328-332, 1994
- 12) Jung MC, Kang CK, The Actual State of Organic Products Marketing in Japan, Korean J Organic Agriculture 11(2): 43-60, 2003
- 13) Lee JS, Oh JS, Son HD, Yang WJ, Jung WB, Jung SJ, Kim DH, An Analysis of Consumer's Taste on Environment-Friendly Agricultural Products in Korea, Journal of Life Science 12(4): 433-441, 2002
- 14) Yun SW, Park YB, A Study on the Demand for Organic Farming Products, Korean J Organic Agriculture 10(1): 19-34, 2002
- 15) 남수정, 한국인의 입맛에 따른 페밀리레스토랑 업계의 변화, 동아시아식생활학회 춘계학술대회, 37-53, 2005