

세대 간의 웰빙인식정도와 웰빙관련 실천행동의 비교

김혜경[†] · 김진희

울산대학교 식품영양학과

Comparison of Awareness and Practice on Well-being Life and Related Behaviors According to Generations

Hye-Kyung Kim[†], Jin-Hee Kim

Department of Food and Nutrition, University of Ulsan, Ulsan, Korea

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the awareness and practice on well-being life and well-being related behaviors, and the various factors affecting well-being related behaviors such as purchasing food materials, food habits, eating out and daily routine activities. A survey was conducted by questionnaire and on a 5-point Likert scale. The subjects of this study were composed of 221 students and their 102 parents who were over 40 years residing in the Ulsan area. The results of this study are summarized as follows: Almost half of the subjects (47.4%) responded that they have good health conditions; to keep a good health condition, 41.2% of the subjects were exercising regularly and 20.4% of them kept diet control. In regard to the meaning of well-being, 66.6% of the subjects thought it is the lifestyle for physical and mental richness (children: 70.6%, parents: 57.8%). 30.3% of the subjects answered that the most important part of well-being was food related. The importance order was mental richness, food related things, physical health for children, and for the parents, it was food related things, physical health, mental richness. Most of population (45.8%) answered that they have a willingness for the pursuit of a well-being life. Among the well-being related behaviors, 69.7% of subjects have purchased items (children: 61.5%, parents: 87.3%). 37.2% of the subjects have acquired information from TV. The average well-being practice score was 61.01 ± 10.36 . Children's scores were significantly lower than the parent's scores ($p < 0.001$). And the average practice score of 'purchasing food materials,' 'eating out,' 'food habits,' 'daily routine activities' were 15.3 ± 3.3 , 15.5 ± 3.1 , 16.8 ± 3.3 and 13.4 ± 3.5 , respectively. Among five types of purchasing food materials, 'purchasing domestic agricultural food' was greatest (3.64 ± 0.91) and 'purchasing of organic or low agricultural chemical food products' was lowest (3.15 ± 0.91). In regard to food habits, 'eating rice and bread made of mixed grains' was greatest (3.46 ± 1.12) and 'eating uncooked food or zen food' was lowest (2.46 ± 0.99). The practice scores were significantly affected by gender ($p < 0.05$), monthly income ($p < 0.01$), educational level ($p < 0.01$), presence of disease ($p < 0.05$), subjective health condition ($p < 0.05$), well-being awareness ($p < 0.001$) and concern with well-being ($p < 0.001$). Well-being awareness scores and well-being practice scores are related positively. Therefore various programs in well-being education should be necessary in order to boost the authentic perceptions of well-being and well-being oriented behaviors in any socioeconomic situation, such as different generations; industrial companies producing well-being goods for consumer's needs and satisfaction; and government and local community create various conditions for well-being oriented behavior. (*Korean J Community Nutrition* 12(4): 426-439, 2007)

KEY WORDS : well-being life · awareness · practice · behavior · generation

접수일: 2007년 7월 30일 접수
채택일: 2007년 8월 24일 채택

[†]**Corresponding author**: Hye-Kyung Kim, Department of Food and Nutrition, University of Ulsan, San 29 Mugeo 2-dong, Nam-gu, Ulsan 680-749, Korea
Tel: (052) 259-2363, Fax: (052) 259-1699
E-mail: hkkim@ulsan.ac.kr

서론

최근 우리 사회는 생활수준이 향상되고 주 5일 근무제의 실시, 환경오염의 심화, 고령화사회의 진입 등 사회적 환경변화에 따라 건강과 삶에 대한 관심이 증가되고 이들이 서

로 깊은 관계를 가지면서 웰빙 트렌드가 생활의 일부로 흡수되고 있다(Hong & Cho 2006). 매년 다양한 기관에서 발표하는 히트상품 목록에는 웰빙 제품들이 빠짐없이 자리를 차지하고 있는데, 이러한 웰빙의 추세는 식품, 의류, 주택, 체조, 수면법, 리조트 등 의식주 및 여가활동을 포함하는 생활의 전 영역으로 확장되어 가고 있다. 웰빙이라는 용어가 생활의 어떤 영역에서 어떻게 적용되더라도 거기에는 항상 건강을 최우선으로 하여 삶의 질을 추구한다. 건강이나 장수는 모든 인류가 추구하는 가치이며, 이를 지향하는 웰빙 개념은 지속적으로 파급되어 하나의 소비문화로 자리매김하고 있다.

새로운 소비 트렌드로 부상되고 있는 웰빙은 물질적인 만족과 정신적인 만족을 동시에 추구하는 자연주의 소비심리로서 몸과 마음을 균형있게 하여 건강을 추구하고 자연과의 조화 속에서 평화로운 휴식과 생명에 대한 가치 존중 등을 지향하는 새로운 문화코드를 말한다(Lee 2004) 이러한 웰빙의 대중화는 건강과 삶의 질에 대한 사회적 인식을 빠른 속도로 인식시킨다는 긍정적인 면도 있지만 미디어와 상업주의의 개입으로 인하여 검증되지 않은 정보의 남용과 무분별한 소비를 조장하고 계층간의 위화감을 조성하는 등 건강과 사회 안녕을 저해하는 위험요인이 될 수도 있다는 점을 간과해서는 안된다.

웰빙에 대한 정의는 간단하게 잘 먹고 만족스럽게 산다는 지극히 간단한 의미에서부터 자연과 정신적인 영역까지 포함하는 진정한 삶을 산다는 표현에 이르기까지 다양하다(Cho 등 2006). 한 연구에서(김민정 · 김병숙 2005)은 “자신과 가족의 건전하고 건강한 삶을 위하여 물질적인 풍요뿐만 아니라 정신적인 평안을 이루고자하는 것”이라고 하였으며, 박은아(2004)는 “물질적인 가치나 삶보다는 신체나 정신이 모두 건강한 삶, 건강하고 여유롭게 사는 것, 헬스나 요가 등을 통한 정신건강, 몸과 마음의 조화 및 자연과의 조화를 이루는 것”이라하였다.

웰빙을 추구하기 위하여 실행하는 다양하고 구체적인 행동을 ‘웰빙지향 행동’이라고 하며 주로 건강과 관련된 소비 행동이나 건강관리행동을 다루고 있다. 예를 들면 Yoo(2006)은 웰빙 트렌드에 대한 소비자 의식 및 웰빙 행동으로 유기농산물 구입, 규칙적인 운동, 공기청정기 구입 및 식이요법 등을 언급하였으며, Thompson & Troester(2002)은 건강한 식생활, 건강한 신체, 건강한 정신, 건강한 주생활, 자연친화화 친환경 및 여가와 취미지향으로 분류하였다. 이와 같이 대부분의 웰빙관련 연구들은 친환경적이고 자연과의 조화를 지향하는 행동들을 다루고 있다.

국내에 웰빙 개념이 도입되기 시작한 것은 2000년대 이후로 산업화에 따른 비약적인 경제발전으로 사회체계가 기

존의 신분위주의 사회에서 경제력 위주의 사회로 재편되고 급격한 소득증대로 인해 거대한 소비력이 형성되면서 21세기 현대사회에서 화두로 자리잡게 되었다. 대중매체를 통해 처음 소개된 후 2002년에 있었던 최악의 황사와 2003년 광우병, 조류독감, SARS(Severe Acute Respiratory Syndrome)가 발생함에 따라 마케팅전략으로 적극 활용됨으로써 웰빙식품, 웰빙가전, 웰빙주택, 웰빙패션 등으로 현재까지의 · 식 · 주 생활 전 분야에서 유행하고 있다(전영옥 · 윤종연 2005). 웰빙에 대한 관심은 산업전반에서 다양하게 나타나지만 특히 식생활분야에서 가장 많다. 이는 사람들의 먹거리가 건강하고 균형잡힌 삶과 직접적인 관련이 있기 때문으로 남녀를 불문하고 모든 연령층에서 관심을 가지는 분야이다(김민정 · 김병숙 2005).

우리 사회의 가치관의 변화로 효율 지향화, 안전 지향화, 편의주의화 되었으며, 젊은 세대 가치관의 변화에서 웰빙경향은 더욱 현저하게 나타났고 소득수준이 높아짐에 따라 건전하고 건강한 삶을 위한 소비경향이 더 많은 것으로 나타났다(National Statistical Office 2007).

본 연구에서는 젊은 세대의 청년층과 그들의 부모세대인 중 · 장년층(40대, 50대)을 대상으로 웰빙에 대한 인식과 실천정도를 웰빙상품의 구매 및 신체적인 건강을 위한 운동이나 정신적인 수련이나 마음가짐, 웰빙을 위한 식생활 방식, 여가나 취미생활 등을 포함한 웰빙지향적 행동과 이에 관련된 요인들을 조사하고 세대 간의 차이를 분석하여 앞으로 웰빙과 관련하여 올바른 소비문화와 웰빙트렌드를 뿌리내릴 수 있도록 기초자료를 제공하고자 한다.

조사대상 및 방법

1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 울산지역에 거주하는 대학생을 중심으로 한 청년층과 대학생 자녀를 둔 40~50대 중 · 장년층 400명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지는 선행 연구자들(Park 등 2005; Jang 등 2006; Yoo 2006)의 연구에서 사용된 설문내용을 보완하여 작성하였으며, 설문조사는 2006년 4월 15일부터 1주일간 예비조사를 거친 후 수정 · 보완하여 5월 1일부터 5월 20일까지 본 조사를 실시하였다.

2. 조사 내용 및 방법

1) 일반환경요인

조사대상자들의 일반환경요인을 알아보기 위하여 성별, 연령, 교육정도, 월평균 가계수입 등을 조사하였다.

2) 건강관련요인

건강관련 요인으로는 평소 자신의 건강에 대한 자각정도, 질병유무 및 종류, 현재 실천하고 있는 건강관리방법 등을 포함하였다.

3) 웰빙인식정도

웰빙에 대한 개념과 일반적인 인식정도를 알아보기 위하여 웰빙에 대하여 알고 있는가?, 어느 정도의 관심을 가지는가?, 웰빙을 무엇이라고 생각하는가? 등의 질문을 포함하고 있으며, 웰빙에서 가장 중요하다고 생각하는 것, ‘웰빙’이란 단어를 들었을 때 떠오르는 단어 등을 조사하였다.

4) 웰빙관련행동

웰빙을 실천하기 위하여 어떠한 행동을 하는지를 알아보기 위하여 식생활과 관련하여 웰빙식품의 구매경험과 구매장소 및 이유, 구매시 고려사항과 만족도 등을 조사하였으며, 그밖에 웰빙을 위해 실천하고 있는 것, 웰빙생활을 위한 월평균 지출경비, 웰빙과 관련된 정보의 습득원 및 실천방법 등을 알아보았다.

5) 웰빙실천정도

웰빙관련행동의 실천점수를 구하기 위하여 웰빙을 추구하는 식생활의 특징으로 나타날 수 있는 20개의 문항을 선택하여 식재료구매형태, 식생활습관형태, 외식형태 및 일상적인 생활습관의 4가지 유형으로 분류하여 실천빈도를 ‘항상 그렇다’(5점), ‘대체로 그렇다’(4점), ‘보통이다’(3점), ‘대체로 그렇지 않다’(2점), ‘항상 그렇지 않다’(1점)의 5점 척도법을 이용하여 점수화하였다. 식재료구매형태에서는 식품 표시확인, 유기농식품 이용, 우리농산물, 친환경제품 이용, 특수우유 및 유제품 선택여부에 대하여 조사하였으며, 식생활습관형태는 생식이나 선식의 이용여부, 잡곡의 섭취정도, 기능성음료 및 탄산음료 섭취 등에 대하여 조사하였다. 또한 외식을 할 때 칼로리나 건강메뉴의 고려여부, 건강메뉴를 위한 비용의 지불 등에 관한 외식형태, 건강검진 실시, 적절한 수면, 규칙적인 운동정도, 건강관련 프로그램 참여정도, 심리적 여유를 갖기 위한 여행 등의 기회에 관한 일상적인 생활습관형태에 관하여 조사하였다.

3. 통계분석

회수된 설문지 중 불완전한 응답의 설문지를 제외한 총 323부(자녀세대:196부, 부모세대:127부)를 SPSS PC program(Ver.12.0)을 이용하여 분석하였다. 일반환경요인과 건강관련요인, 웰빙인식정도, 외식행동에 대해서는 빈

도와 백분율을 구하였고, 웰빙실천점수는 평균값과 표준편차를 구하였다. 세대 간의 차이는 χ^2 -test를 하였으며, 웰빙 실천행동에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 F-test와 t-test를 통해 검증을 하였다.

결 과

1. 일반환경요인

조사대상자의 일반적인 특성은 Table1에 제시된 바와 같다. 전체 323명으로 남자 127명(39.3%), 여자 196명(60.7%)이었으며, 자녀세대 221명(68.4%), 부모세대 102명(31.6%)으로 구성되어 자녀세대가 더 많은 비율을 차지했다. 월평균 가계수입은 ‘200만원 미만’이 전체의 50.8%로 가장 많았으며, ‘200만원~300만원 미만’이 22.6%, ‘300만원~400만원 미만’이 14.9%, ‘400만원 이상’이 11.7% 순으로 나타났다. 교육정도에서는 ‘대학생’이 전체 조사대상자의 58.2%로 절반 이상이었으며, 그다음 ‘고졸이하’ 28.2%, ‘대졸이상’ 13.6%의 순이었다. 세대별로 보면 자녀세대와 부모세대 모두 남자보다 여자가 더 많았으며(자녀세대: 남 38.9%, 여 61.1%, 부모세대: 남 40.2%, 여 59.8%), 월평균 가계수입은 ‘200만원 미만’이 자녀세대의 58.8%, 부모세대의 33.3%로 자녀세대가 수입이 더 낮은 것으로 조사되었다. 자녀세대의 교육정도는 ‘대학재학’이 전체의 85.1%로 가장 많았으며, ‘대졸이상’ 12.2%, ‘고졸이하’ 2.7% 순이었으나, 부모세대에서는 ‘고졸이하’가 전체의 83.3%로 대부분을 차지하였으며 ‘대졸이상’이 16.7%이었다.

Table 1. General characteristics of subjects N (%)

Variables	Children (N = 221)	Parents (N = 102)	Total (N = 323)
Gender			
Male	86 (38.9)	41 (40.2)	127 (39.3)
Female	135 (61.1)	61 (59.8)	196 (60.7)
Monthly income (10,000won)			
< 200	130 (58.8)	34 (33.3)	164 (50.8)
200 - 299	42 (19.0)	31 (30.4)	73 (22.6)
300 - 399	28 (12.7)	20 (19.6)	48 (14.9)
≥ 400	21 (9.5)	17 (16.6)	38 (11.7)
Education level			
≤ High school graduate	6 (2.7)	85 (83.3)	91 (28.2)
University students	188 (85.1)	-	188 (58.2)
≥ University graduate	27 (12.2)	17 (16.7)	44 (13.6)

2. 건강관련요인

Table 2는 조사대상자의 건강과 관련된 요인을 나타낸 것으로 현재의 건강상태에 대한 질문에서 전체의 47.4%가 '건강하다' 혹은 '매우 건강하다'라고 응답을 하였으며, '보통이다' 42.1%, '허약하다' 9.6%, '매우 허약하다' 0.9%의 순으로 나타났다. 세대에 따른 차이는 보이지 않았으나, 자녀세대에서 '건강하다'가 42.5%로 부모세대의 '건강하다' (38.2%)보다 더 많은 것으로 나타났다. 또한 '허약하다'라는 응답은 자녀세대 (7.2%)보다 부모세대 (14.7%)에서 더 많이 나타나서 나이가 들수록 건강에 대해 자신감이 없음을 알 수 있다. 질병의 유무에서는 전체의 22.3%가 질병이 '있다'고 응답하였고, 자녀세대의 유병율은 14.5%, 부모세대의 유병율은 39.2%로 유의한 차이를 보였다 ($p < 0.001$). 질병의 종류에 있어서는 '위장질환'이 전체의 24.3%로 가장 높았으며, 고혈압 (12.9%), 당뇨 (10.0%)

와 아토피 및 천식 (10.0%)의 순으로 나타났다. 자녀세대에서 많이 나타난 질병은 호흡기나 피부질환 등을 포함한 기타 질병 (36.7%), 위장질환 (20.0%), 아토피 및 천식 (16.7%)의 순이었으며, 당뇨와 관절염은 전혀 나타나지 않았으나 부모세대의 경우 위장질환 (27.5%), 당뇨와 고혈압 (17.5%), 관절염 (12.5%), 심장질환과 아토피 및 천식 (5.0%), 간질환 (4.5%)의 순으로 나타나 세대 간에 유의한 차이를 보였다 ($p < 0.01$). 평소의 건강관리를 위해서는 운동을 한다는 응답이 가장 많았으며 (41.2%) 식사조절 (20.4%), 건강보조식품의 복용 (12.7%) 등으로 나타났다. 자녀세대 중 운동을 한다는 조사대상자는 전체의 32.1%였으나, 부모세대의 경우 60.8%가 운동을 한다고 응답하여 자녀세대보다는 부모세대에서 건강관리에 더 많은 관심을 보였으며, 또한 건강관리 방법으로는 운동과 식사조절 또는 운동과 건강보조식품의 복용 등 동시에 두 가지 이상을 하는 것으로 나타났다 ($p < 0.001$).

Table 2. Health related characteristics of subjects N (%)

Variables	Children (N = 221)	Parents (N = 102)	Total (N = 323)	χ^2 value
Subjective health cognition				
Very good	17 (7.7)	3 (1.0)	20 (6.2)	8.439
Good	94 (42.5)	39 (38.2)	133 (41.2)	
Fair	91 (41.2)	45 (44.1)	136 (42.1)	
Poor	19 (7.2)	15 (14.7)	31 (9.6)	
Very poor	3 (1.4)	-	3 (0.9)	
Presence of Disease				
Yes	32 (14.5)	40 (39.2)	72 (22.3)	24.652***
No	189 (85.5)	62 (60.8)	251 (77.7)	
Kind of Disease				
Diabetes	-	7 (17.5)	7 (10.0)	25.969**
Hypertention	-	7 (17.5)	9 (12.9)	
Heart disease	2 (6.7)	2 (5.0)	4 (5.7)	
Atopy / asthma	5 (16.7)	2 (5.0)	7 (10.0)	
Stomach disease	6 (20.0)	11 (27.5)	17 (24.3)	
Liver disease	2 (6.7)	4 (10.0)	6 (8.6)	
Kidney disease	2 (6.7)	1 (4.5)	3 (4.3)	
arthritis	-	5 (12.5)	5 (7.1)	
Others	-	1 (2.5)	12 (17.1)	
Method of Health care				
Exercise	71 (32.1)	62 (60.8)	133 (41.2)	40.884***
Diet control	28 (12.7)	38 (37.3)	66 (20.4)	
Healthy food	7 (3.2)	34 (33.3)	41 (12.7)	
Others	9 (4.1)	6 (5.9)	15 (4.6)	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

3. 웰빙인식정도

조사대상자의 웰빙인식정도는 Table 3에 나타난 바와 같다. 웰빙에 대해 대상자의 85.1%는 알고 있었으며, 자녀세대는 88.3%. 부모세대는 78.5%로 유의적인 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 웰빙에 대한 정의로는 신체적, 정신적 건강 (66.6%)이라는 응답이 많았으며, 그다음이 부모세대에서는 친환경적인 삶이 17.6%로 자녀세대의 13.6%보다 높게 나타났고 고급화된 소비행동에서는 자녀세대가 높게 나타나서 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 웰빙적인 삶을 추구하기 위해서 가장 중요한 것은 무엇인가? 라는 항목에서 가장 많은 빈도를 나타낸 것은 좋은 음식이었으며, 그 다음이 정신적 건강 (26.6%), 신체적 건강 (23.5%), 여가생활 (9.6%), 자기개발 (4.6%)의 순으로 나타났다. 자녀세대에서는 가장 중요한 것으로 정신적 건강 (31.7%)을 들었으며, 부모세대는 좋은 음식 (37.3%)으로 나타나서 세대 간의 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 또한 웰빙적인 삶을 살기 위해 가장 필요한 것으로는 자신의 의지 (45.8%)이며, 그 다음이 경제적 여유 (26.3%), 시간적 여유 (15.8%)로 나타났다. 웰빙과 관련하여 가장 먼저 떠오르는 단어는 삶의 여유 (44.9%), 유기농식품 (24.1%), 운동 (11.5%), 자기개발 (5.3%), 정신적 가치 (3.4%) 순이었으며, 부모 자녀 세대 간의 유의한 차이를 보였다 ($p < 0.001$). 즉, 자녀세대는 삶의 여유 (25.0%), 유기농식품 (20.8%), 운동 (12.7%) 순으로 나타난 반면, 부모세대는 유기농식품 (31.4%), 삶의 여유 (29.4%), 건강보조식품 (9.8%), 운동 (8.8%)의 순으로 나타났다.

Table 3. Common thoughts on well-being by generation N (%)

Variables	Children (N = 221)	Parents (N = 102)	Total (N = 323)	χ^2 value
Awareness on well-being				
Much	28 (12.7)	17 (16.7)	45 (13.9)	7.181*
Some	167 (75.6)	63 (61.8)	230 (71.2)	
Little	26 (11.8)	22 (21.6)	48 (18.9)	
Concerns about well-being				
Much	39 (17.6)	29 (28.4)	68 (21.1)	9.062**
Some	151 (68.3)	52 (51.0)	203 (62.8)	
Little	31 (14.0)	21 (20.6)	52 (16.1)	
Definition				
Pro-environment	30 (13.6)	18 (17.6)	48 (14.9)	9.041*
Consumption behavior	16 (7.2)	5 (4.9)	21 (6.5)	
Life style trend	11 (5.0)	12 (11.8)	23 (7.1)	
Physical & mental health	156 (70.6)	59 (57.8)	215 (66.6)	
Others	8 (3.6)	8 (7.8)	16 (5.0)	
Most important thing for thing for well-being				
Foods	60 (27.1)	38 (37.3)	98 (30.3)	18.023*
Cloths	-	1 (1.0)	1 (0.3)	
Housing	3 (1.4)	6 (5.9)	9 (2.8)	
Leisure	22 (10.0)	9 (8.8)	31 (9.6)	
Physical health	50 (22.6)	26 (25.5)	76 (23.5)	
Mental health	70 (31.7)	16 (15.7)	86 (26.6)	
Self-development	12 (5.4)	3 (2.9)	15 (4.6)	
Others	4 (1.8)	3 (2.9)	7 (2.2)	
Requirements for well-being life				
Economical surplus	54 (24.4)	31 (30.4)	85 (26.3)	3.139
Sufficient time	37 (16.7)	14 (13.7)	51 (15.8)	
Willingness	106 (48.0)	42 (41.2)	148 (45.8)	
Enough information	9 (4.1)	5 (4.9)	14 (4.3)	
Others	15 (6.8)	10 (9.8)	25 (7.8)	
Well-being associated objects				
Exercise (yoga, fitness)	28 (12.7)	9 (8.8)	37 (11.5)	31.715***
Meditation	5 (2.3)	7 (6.9)	12 (3.0)	
Composure	115 (52.0)	30 (29.4)	145 (44.9)	
Organic food	46 (20.8)	32 (31.4)	78 (24.1)	
Supplements	5 (2.3)	10 (9.8)	15 (4.6)	
Self satisfaction	12 (5.4)	5 (4.9)	17 (5.3)	
Mental richness	8 (3.6)	3 (2.9)	11 (3.4)	
Others	2 (0.9)	6 (5.0)	8 (2.5)	

*: p < 0.05, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

4. 웰빙관련행동

Table 4는 세대에 따른 웰빙관련 행동을 나타낸 것으로 조사대상자들 중 전체의 69.7%가 웰빙관련 제품을 구매해

Table 4. Well-being related behaviors of subjects by generation N (%)

Variables	Children (N = 221)	Parents (N = 102)	Total (N = 323)	χ^2 value
Experience of purchasing				
Yes	136 (61.5)	89 (87.3)	225 (69.7)	23.139***
No	85 (38.5)	13 (12.7)	98 (30.3)	
Shopping place				
Department store	24 (10.9)	20 (19.6)	44 (13.6)	34.251***
A speciality store	10 (4.5)	11 (10.8)	21 (6.5)	
Discount store	68 (30.8)	35 (34.3)	103 (31.9)	
Pharmacy	2 (0.9)	4 (3.9)	6 (1.9)	
Home shopping	14 (6.3)	8 (7.8)	22 (6.8)	
Internet	7 (3.2)	-	7 (2.2)	
Others	11 (5.0)	11 (10.7)	22 (6.8)	
Purchase for whom				
For myself	34 (15.4)	18 (17.6)	52 (16.0)	30.935***
For family	83 (37.6)	66 (64.7)	149 (46.1)	
Gift	15 (6.8)	4 (3.9)	19 (5.9)	
Others	4 (1.8)	1 (0.9)	5 (1.5)	
Reason for purchasing				
Health care	95 (43.0)	64 (62.7)	159 (49.2)	35.616***
Medical treatment	11 (5.0)	15 (14.7)	26 (8.0)	
Solicit	10 (4.5)	6 (5.9)	16 (5.0)	
Advertisement	12 (5.4)	2 (2.0)	14 (4.3)	
Others	8 (3.6)	2 (2.0)	10 (3.1)	
Information source				
TV / radio	86 (38.9)	34 (33.3)	120 (37.2)	13.792
Newspaper / books	39 (17.6)	9 (8.9)	48 (14.9)	
Friends / neighbors	37 (16.7)	27 (26.5)	64 (19.8)	
Promotions	15 (6.8)	12 (11.8)	27 (8.4)	
Staff recommendation	7 (3.2)	4 (3.9)	11 (3.4)	
Internet	32 (14.5)	10 (9.8)	42 (13.0)	
Others	5 (2.3)	6 (5.9)	11 (3.4)	
Causes of choosing products				
Expense	20 (9.0)	10 (9.8)	30 (9.3)	14.631*
Brand	26 (4.1)	9 (8.8)	35 (10.8)	
Quality	105 (47.5)	62 (60.8)	167 (51.7)	
Words of mouth	21 (9.5)	12 (11.8)	33 (10.2)	
Service	1 (0.5)	-	1 (0.3)	
Others	11 (5.0)	6 (5.9)	17 (5.3)	
Practice method				
Exercise	84 (38.0)	33 (30.4)	117 (36.2)	46.775***
Diet	41 (18.6)	37 (34.3)	78 (24.1)	
Composure	79 (35.7)	6 (5.9)	85 (38.5)	
Others	17 (7.7)	26 (24.5)	43 (13.3)	

Table 4. Well-being related behaviors of subjects by generation (continued)

Variables	Children (N = 221)	Parents (N = 102)	Total (N = 323)	χ^2 value N (%)
Kind of exercise				
Yoga	24 (10.9)	1 (1.0)	25 (7.7)	59.056***
Fitness	57 (25.8)	3 (2.9)	60 (18.6)	
Swimming	14 (6.3)	3 (2.9)	17 (5.3)	
Hypogastric breathing	4 (1.8)	1 (1.0)	5 (1.5)	
Walking	64 (29.0)	72 (70.6)	136 (42.1)	
Others	58 (26.2)	22 (21.6)	80 (24.8)	
Monthly expense (10,000 won)				
< 10	183 (82.8)	63 (61.8)	246 (76.2)	22.391***
10 - 19	26 (11.8)	23 (22.5)	49 (15.2)	
20 - 29	8 (3.6)	11 (10.8)	19 (5.9)	
30 - 39	3 (1.4)	1 (1.0)	4 (1.2)	
≥ 40	1 (0.5)	4 (3.9)	5 (1.5)	
Satisfaction				
Satisfied	50 (22.7)	38 (37.3)	88 (27.2)	18.816**
Moderate	125 (56.6)	58 (58.1)	183 (56.7)	
Dissatisfied	8 (3.7)	4 (3.9)	12 (3.7)	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

본 경험이 있었으며, 자녀세대(61.5%)보다 부모세대(87.3%)의 빈도가 높은 것으로 나타나서 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$). 구매장소로는 대부분 대형마트로 전체의 31.9%로 나타났으며, 백화점(13.6%), 홈쇼핑(6.8%), 전문매장(6.5%), 기타(5.3%), 인터넷(2.2%)의 순으로 나타났다. 조사대상자의 46.1%가 가족을 위해 제품을 구매한다고 응답하였으며, 49.2%가 건강유지의 목적으로 제품을 구매하는 것으로 나타났다. 부모세대에서는 질병치료와 예방의 목적이 14.7%로 나타났고 자녀세대의 경우에는 5.0%로 나타나서 세대 간의 차이를 보였다($p < 0.001$). 웰빙에 관련된 정보(영양지식 혹은 식품에 대한 정보 등)의 대부분은 TV를 통해 얻고 있었으며(37.2%), 이웃이나 친구(19.8%), 인터넷(13.0%) 혹은 신문과 잡지(12.4%), 제품광고(8.4%)를 통해 얻는 것으로 나타났다. 그밖에 식품 표시성분 등을 통해서 얻는다는 응답도 있었다. 웰빙제품을 선택할 때 기준이 되는 것은 품질(51.7%), 허가나 인증서(10.8%), 사용자의 입소문(10.2%), 가격(9.3%)의 순으로 나타났다. 그밖에 제품의 브랜드나 인지도를 선택의 기준으로 한다는 경우도 있었다. 부모세대는 자녀세대보다 허가나 인증서, 사용자의 입소문에서 더 높은 빈도를 보여 유의

적인 차이를 보였다($p < 0.05$). 웰빙을 위해 현재 실천하고 있는 것으로는 여유를 갖는다(38.5%), 운동(36.2%), 식사조절(24.1%), 기타(13.3%) 순으로 나타났다. 자녀세대는 운동(38.0%)이 가장 높은 빈도를 보였고, 여유를 갖는다(35.7%), 식사조절(18.6%), 기타(7.7%) 순으로 나타난 반면 부모세대는 식사조절(34.3%), 운동(30.4%), 여유를 갖는다(5.9%), 기타(24.5%)의 순으로 세대 간의 유의한 차이를 나타냈다($p < 0.001$). 기타로는 건강보조식품을 섭취한다가 있었다.

조사대상자들이 웰빙을 실천하기 위해서 하고 있는 운동으로는 산책이나 등산(42.1%), 기타(24.8%), 휘트니스 센터(18.6%), 요가(7.7%), 수영(5.3%)의 순이었다. 기타에서는 인라인스케이팅, 마라톤, 배드민턴, 줄넘기 등으로 나타났다. 산책이나 등산을 한다는 응답이 부모와 자녀세대에서 모두 가장 높은 빈도를 보이고 있지만 자녀세대 29.0%, 부모세대 70.6%로 유의적으로 큰 차이가 있었다. 또한 자녀세대는 휘트니스 센터, 요가 등에서 부모세대보다 훨씬 높은 빈도를 나타내서 차이를 보였다($p < 0.001$). 웰빙을 실천하기 위해 한달에 소비하는 비용으로는 조사대상자의 76.2%가 10만원 미만이라고 응답하였고, 10만원~20만원 미만이 전체의 15.2%로 나타났다. 비용의 차이는 경제적 규모(용돈)의 차이에서 비롯된 것으로 자녀세대는 10만원 미만이 전체의 82.8%, 부모세대는 22.5%로 나타나서 차이를 나타냈다($p < 0.001$). 웰빙제품의 사용 후 만족한다는 응답이 전체의 26.6%였으며, 보통이다가 56.7%로 나타나서 대체로 상품에 대해서는 만족하는 것으로 나타났다. 만족도는 자녀세대보다 부모세대가 약간 높게 나타났다($p < 0.01$).

5. 웰빙실천정도

Table 5는 웰빙과 관련하여 실생활에서 실천하고 있는 행동으로 식재료구매형태, 식생활습관형태, 외식형태, 일상생활습관형태로 나누어 평가하였다. 총 100점 만점에 평균 61.01 ± 10.36 점으로 보통정도로 나타났으며, 자녀세대에서는 59.05 ± 9.03 점, 부모세대에서는 65.25 ± 11.73 점으로 부모세대의 웰빙실천점수가 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 가장 높은 점수를 보인 요인은 식재료구매형태로 평균 16.84 ± 3.31 점이었으며, 그 다음이 외식형태(15.45 ± 3.08 점), 식생활습관형태(15.32 ± 3.28 점), 일상생활습관형태(13.41 ± 3.51 점)의 순이었다. 세대에 따른 요인별 점수를 보면 식재료구매형태에서 자녀세대가 16.52 ± 3.32 점, 부모세대가 17.53 ± 3.21 점으로 부모세대에서 유의적으로 더 높게 나타났다($p < 0.05$). 식재료 구매형태 중에서 가장 높은 점수를 보인 항목은 '우리농산물

Table 5. Well-being practice score of subjects by generation

Variables	Children (N = 221)	Parents (N = 102)	Total (N = 323)	t value
I ¹⁾ Check the food label whenever purchasing processed food	3.33 ± 1.01 ²⁾	3.77 ± 0.93	3.47 ± 1.00	-3.772***
Use organic/low agricultural chemicals food	3.05 ± 0.85	3.36 ± 0.99	3.15 ± 0.91	-2.905**
Use domestic farm products	3.58 ± 0.88	3.77 ± 0.94	3.64 ± 0.91	-1.807
Use pro-environment products	3.24 ± 0.80	3.30 ± 0.92	3.26 ± 0.84	-0.638
Choose special milk and dairy products	3.32 ± 0.98	3.31 ± 1.00	3.32 ± 0.98	0.026
Subtotal	16.52 ± 3.32	17.53 ± 3.21	16.84 ± 3.31	-2.578*
II Eat uncooked food or zen food	2.37 ± 0.93	2.65 ± 1.11	2.46 ± 0.99	-2.375*
Eat rice and bread made of mixed grains	3.48 ± 1.05	3.43 ± 1.26	3.46 ± 1.12	0.360
Prefer functional drink or fruit juice to soda and coffee	3.33 ± 1.03	3.66 ± 0.94	3.44 ± 1.01	-2.693**
Consume homemade food rather than processed food	3.15 ± 0.90	3.92 ± 0.88	3.40 ± 0.96	-7.208***
Eat homemade snack rather than instant food	2.31 ± 0.95	3.12 ± 1.25	2.56 ± 1.12	-6.428***
Subtotal	14.64 ± 2.99	16.77 ± 3.41	15.32 ± 3.28	-5.696***
III Consider the calories in choosing a menu	2.89 ± 1.08	2.74 ± 1.01	2.84 ± 1.06	1.199
Choose a vegetable centered menu rather than a meat	2.94 ± 0.99	3.45 ± 1.09	3.10 ± 1.05	-4.166***
Cut down on eating out	3.20 ± 0.90	3.86 ± 0.88	3.41 ± 0.95	-6.192***
Consider the nutrition first and then taste	2.76 ± 0.77	3.38 ± 0.87	2.95 ± 0.85	-6.553***
Willing to pay for the healthy food	3.11 ± 0.86	3.22 ± 0.95	3.14 ± 0.89	-1.004
Subtotal	14.89 ± 2.80	16.65 ± 3.31	15.45 ± 3.08	-4.939***
IV Have a periodical medical check-up	2.32 ± 0.95	2.96 ± 1.33	2.52 ± 1.12	-4.923***
Take enough sleep	3.27 ± 0.96	3.37 ± 0.94	3.30 ± 0.95	-0.886
Participate the well-being related programs	2.11 ± 0.85	2.15 ± 0.93	2.12 ± 0.87	-0.368
Take a regular exercise	3.04 ± 1.01	3.18 ± 1.30	3.08 ± 1.11	-1.022
Experience a weekend-farm or have a occasional travel	2.26 ± 1.00	2.65 ± 1.20	2.38 ± 1.08	-3.055**
Subtotal	13.00 ± 2.97	14.30 ± 4.36	13.41 ± 3.51	-3.145**
Total	59.05 ± 9.03	65.25 ± 11.73	61.01 ± 10.36	-5.204***

1) I: Purchasing pattern of food materials, II: Food habit pattern, III: Eating out pattern, IV: Daily routine activity pattern

2) Mean ± SD, *: p < 0.05, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

을 구입한다'로 5점 만점에 3.64 ± 0.91점이었으며, 가장 낮은 점수를 보인 항목은 '유기농/저농약 식품을 이용한다'로 3.15 ± 0.91점이었다. 세대 간에 유의한 차이를 보인 항목으로는 '식품표시를 확인한다', '유기농/저농약 식품을 이용한다'의 항목으로 부모세대의 점수가 자녀세대의 점수보다 높게 나타났다. 식생활습관 형태 중 가장 높은 점수를 보인 항목은 '잡곡밥과 빵을 이용한다'가 3.46 ± 1.12점, 그 다음이 '기능성 음료나 과일주스를 이용한다'(3.44 ± 1.01점), '가공식품은 되도록 사용하지 않는다'(3.40 ± 0.96점), '간식은 직접 만들어 먹는다'(2.56 ± 1.12점), '생식

이나 선식을 한다'(2.46 ± 0.99점) 순으로 나타났다. 자녀세대와 부모세대 간의 점수 차이가 많은 항목은 '가공식품은 되도록 사용하지 않는다'(p < 0.001)와 '간식은 직접 만들어 먹는다'(p < 0.001)로 나타났다. 외식형태 요인에서 가장 점수가 높은 항목은 '외식을 줄이려고 노력한다'(3.41 ± 0.95점), '비싸도 건강메뉴를 선택한다'(3.14 ± 0.89점), '채식위주의 식단을 선택한다'(3.10 ± 1.05점), '맛보다 건강을 생각한다'(2.95 ± 0.85점), '칼로리를 비교하여 선택한다'(2.84 ± 1.06점)의 순으로 나타났다. '칼로리를 비교하여 선택한다'에서는 유의적이지는 않았지만 자녀세대의 점

수가 더 높았다. ‘채식위주의 식단을 선택한다’, ‘외식을 줄인다’, ‘맛보다 건강을 생각한다’ 항목은 모두 유의하게 ($p < 0.001$) 부모세대가 자녀세대보다 높은 점수를 보였다. 일상생활습관 형태요인은 전체적으로 자녀세대 (13.00 ± 2.97 점)보다 부모세대 (14.30 ± 4.36 점)의 점수가 높게 나타났다 ($p < 0.01$). 가장 높은 점수를 보인 항목은 ‘적절한 수면을 취한다’로 3.30 ± 0.95 점이었으며, 가장 낮은 점수를 보인 항목은 ‘웰빙관련 교육프로그램에 참여한다’로 2.12 ± 0.87 점으로 나타났다. 이 항목은 두 세대 모두 가장 낮은 점수를 보여 앞으로 웰빙관련 교육프로그램에 참여율을 높이는 것이 필요하다고 본다. 다음으로 낮은 점수를 보인 것은 ‘여행이나 주말농장 체험을 즐긴다’ 2.38 ± 1.08 점, ‘건강검진을 받는다’ 2.52 ± 1.12 점 순이었다. 자녀세대가 부모세대보다 여행, 농장 체험 ($p < 0.01$) 및 건강검진의 기회 ($p < 0.001$)가 유의적으로 적은 것으로 나타났다.

6. 웰빙실천정도에 영향을 미치는 요인

웰빙과 관련된 행동의 실천점수에 영향을 미치는 요인으로는 성별, 교육정도, 월평균가계수입, 질병유무, 건강자각정도, 웰빙인식정도 및 웰빙관심도 등으로 나타났다 (Table 6). 남자의 웰빙실천점수는 61.90 ± 11.60 점으로 여자의 61.30 ± 9.50 점보다 높게 나타났다 ($p < 0.05$). 월평균가계수입에 따른 웰빙실천점수는 400만원 이상군에서 가장 높은 점수를 보였으며, 수입정도가 가장 낮은 200만원 미만군이 59.38 ± 9.13 점으로 나타나서 수입정도가 낮을수록 웰빙실천점수가 낮아지는 것으로 나타났다 ($p < 0.01$). 또한 교육정도가 높을수록 웰빙실천점수는 높았으며 ($p < 0.001$), 질병이 있는 경우 (61.14 ± 11.42 점)가 없는 대상자의 웰빙실천점수 (60.97 ± 10.06 점)보다 유의적으로 높게 나타났다 ($p < 0.05$). 건강자각상태에 따라서는 ‘매우 허약하다’라고 생각하는 경우에 웰빙실천점수가 높게 나타났다 (65.67 ± 12.70 점). Table 6에서 보는 것과 같이 조사대상자들은 웰빙인식정도와 관심정도에 따라서도 웰빙실천점수가 다른 것으로 나타났는데 웰빙에 대해 ‘잘 알고 있다’ (67.40 ± 11.30 점)라고 응답한 경우에 ‘조금 알고 있다’ (60.98 ± 9.46 점)와 ‘잘 모른다’ (55.17 ± 10.26 점)의 경우 보다 유의적으로 더 높게 나타났다 ($p < 0.001$). 웰빙에 대한 관심정도에 따라서도 ‘많다’ (69.25 ± 9.15 점), ‘조금 있다’ (59.76 ± 9.43 점), ‘없다’가 55.12 ± 9.09 점으로 관심이 많을수록 실천점수가 높게 나타났다 ($p < 0.001$).

Table 7은 웰빙인식정도에 따른 웰빙실천점수를 나타냈다. 전체적으로 살펴보면 웰빙인식정도가 높은 군에서 실천점수가 가장 높은 항목은 ‘우리농산물을 구입한다’로 4.07

Table 6. Factors affected on well-being practice score

Variables	Practice score	F value
Gender		
Male	$61.9 \pm 11.6^{1)}$	5.793*
Female	61.3 ± 9.5	
Monthly income (10,000 won)		
< 200	59.38 ± 9.13	4.813**
200-299	61.60 ± 9.28	
300-399	61.58 ± 12.45	
≥ 400	66.18 ± 12.69	
Education level		
≤ High school graduate	64.73 ± 11.09	15.192***
University students	58.13 ± 8.15	
≥ University graduate	63.51 ± 10.73	
Presence of disease		
Yes	61.14 ± 11.42	4.791*
No	60.97 ± 10.06	
Subjective health cognition		
Very good	57.70 ± 12.11	3.590*
Good	62.81 ± 10.43	
Fair	60.76 ± 10.17	
Poor	56.03 ± 7.36	
Very poor	65.67 ± 12.70	
Awareness on well-being		
Much	67.40 ± 11.30	17.909***
some	60.98 ± 9.46	
Little	55.17 ± 10.26	
Concerns about well-being		
Much	69.25 ± 9.15	38.808***
Some	59.76 ± 9.43	
Little	55.12 ± 9.09	

1) Mean ± SD

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

± 0.94 점이었고, 점수가 가장 낮은 항목은 ‘웰빙관련 교육 프로그램에 참여한다’로 2.44 ± 1.01 점이었다. 한편 웰빙 인식정도가 낮은 군에서는 점수가 가장 높은 항목으로는 ‘기능성음료나 과일주스를 이용한다’ (3.38 ± 1.06 점)이었고, 그 다음이 ‘식품표시를 확인한다’ (3.31 ± 1.19 점), ‘외식을 줄이려고 노력한다’ (3.31 ± 0.90 점), ‘우리농산물을 구

Table 7. Well-being practice score of subjects by well-being awareness

Variables	Much (N = 45)	Some (N = 230)	Little (N = 48)	F value
I ¹⁾ Check the food label whenever purchasing processed food	3.89 ± 0.91 ²⁾	3.42 ± 0.96	3.31 ± 1.19	4.890**
Use organic/low agricultural chemicals food	3.56 ± 0.92	3.14 ± 0.85	2.81 ± 1.05	8.124***
Use domestic farm products	4.07 ± 0.94	3.63 ± 0.85	3.27 ± 0.98	9.448***
Use pro-environmental products	3.62 ± 0.94	3.27 ± 0.76	2.90 ± 0.95	9.184***
Choose special milk and dairy products	3.64 ± 1.05	3.33 ± 0.91	2.92 ± 1.13	6.778**
Subtotal	18.78 ± 3.38	16.80 ± 2.95	15.21 ± 3.96	14.690***
II Eat uncooked food or zen food	2.53 ± 10.4	2.47 ± 0.94	2.33 ± 1.19	0.510
Eat rice and bread made of mixed grains	3.87 ± 1.06	3.50 ± 1.07	2.90 ± 1.23	9.775***
Prefer functional drink or fruit juice to soda and coffee	3.67 ± 1.15	3.40 ± 0.97	3.38 ± 1.06	1.382
Consume homemade food rather than processed food	3.78 ± 0.82	3.37 ± 0.95	3.15 ± 1.01	5.420**
Eat homemade snack rather than instant food	2.93 ± 1.12	2.55 ± 1.10	2.27 ± 1.13	4.211*
Subtotal	16.78 ± 3.57	15.30 ± 3.07	14.02 ± 3.44	8.624***
III consider the calories in choosing a menu	3.09 ± 1.15	2.87 ± 1.02	2.44 ± 1.05	4.967**
choose a vegetable centered menu rather than a meat	3.27 ± 1.16	3.13 ± 1.01	2.79 ± 1.07	2.804
Eat homemade meal rather than eating out	3.82 ± 0.98	3.35 ± 0.93	3.31 ± 0.90	5.155**
Consider the nutrition first and then taste	3.13 ± 0.97	2.95 ± 0.84	2.79 ± 0.77	1.891
Willing to pay for the healthy food	3.56 ± 0.86	3.19 ± 0.85	2.52 ± 0.92	18.735***
Subtotal	16.87 ± 3.45	15.50 ± 2.92	13.85 ± 2.76	12.038***
IV Have a periodical medical check-up	2.73 ± 1.03	2.57 ± 1.16	2.08 ± 0.94	4.810**
Take enough sleep	3.62 ± 0.83	3.33 ± 0.94	2.88 ± 0.98	7.779**
Participate the well-being related programs	2.44 ± 1.01	2.10 ± 0.82	1.90 ± 0.88	4.862**
Take a regular exercise	3.44 ± 1.10	3.03 ± 1.08	3.00 ± 1.24	2.809
Experience a weekend-farm or have a occasional travel	2.73 ± 1.07	2.34 ± 1.06	2.23 ± 1.13	3.058*
Subtotal	14.98 ± 3.67	13.38 ± 3.38	12.08 ± 3.49	8.276***
Total	67.40 ± 11.30	60.98 ± 9.46	55.17 ± 10.26	17.909***

1) I: Purchasing pattern of food materials, II: Food habit pattern, III: Eating out pattern, IV: Daily routine activity pattern

2) Mean ± SD, *: p < 0.05, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

입한다'(3.27 ± 0.98점), '가공식품은 되도록 사용하지 않는다'(3.15 ± 1.01점), '규칙적인 운동을 한다'(3.00 ± 1.24점)의 순으로 나타났다. 가장 점수가 낮은 항목은 '웰빙 관련 교육프로그램에 참여한다'(1.90 ± 0.88점)로 나타나서 웰빙인식정도와 상관없이 같은 결과를 보였다. 그밖에도 '건강검진을 받는다'(2.08 ± 0.94점), '여행이나 주말농장 체험을 즐긴다'(2.23 ± 1.13점), '간식은 직접 만들어 먹는다'(2.27 ± 1.13점), '생식이나 선식을 한다'(2.33 ± 1.19점), '칼로리를 비교하여 선택한다'(2.44 ± 1.05점)의 순으로 나타나서 비교적 실천정도가 낮았다.

웰빙관심정도에 따른 웰빙실천점수는 Table 8과 같다. 모든 항목에서 관심이 많은 군에서 관심이 없는 군보다 유의적으로 실천점수가 높게 나타났다. 가장 높은 점수를 보인 항목으로는 '우리 농산물을 이용한다'(4.04점)이었으며, 관심이 많은 조사대상자들은 '잡곡밥과 빵을 이용한다'에서도 4.04 ± 0.89점으로 높은 점수를 보여 주었다. 관심이 없다는 조사대상자들의 경우에는 '외식을 줄이려고 노력한다' 항목에서 3.42 ± 0.87점으로 가장 높은 점수를 보였고 점수가 가장 낮은 항목은 모든 군에서 동일하게 '웰빙관련 교육 프로그램에 참여한다'로 나타났다.

Table 8. Well-being practice score of subjects by concerns about well-being

Variables	Much (N = 68)	Some (N = 203)	Little (N = 52)	F value
I ¹⁾ Check the food label whenever purchasing processed food	3.82 ± 0.88 ²⁾	3.34 ± 1.01	3.50 ± 1.02	5.999**
Use organic/low agricultural chemicals food	3.68 ± 0.82	3.01 ± 0.85	2.98 ± 1.02	15.846***
Use domestic farm products	4.04 ± 0.85	3.59 ± 0.89	3.31 ± 0.88	11.227***
Use pro-environmental products	3.60 ± 0.85	3.24 ± 0.78	2.90 ± 0.89	11.128***
Choose special milk and dairy products	3.75 ± 1.01	3.29 ± 0.92	2.85 ± 0.96	13.691***
Subtotal	18.90 ± 2.91	16.48 ± 3.18	15.54 ± 3.21	20.560***
II Eat uncooked food or zen food	2.72 ± 1.03	2.43 ± 0.95	2.19 ± 1.03	4.381*
Eat rice and bread made of mixed grains	4.04 ± 0.89	3.40 ± 1.11	2.94 ± 1.13	16.576***
Prefer functional drink or fruit juice to soda and coffee	3.79 ± 0.97	3.37 ± 0.99	3.21 ± 1.02	6.145**
Consume homemade food rather than processed food	3.79 ± 0.90	3.32 ± 0.94	3.21 ± 1.00	6.884**
Eat homemade snack rather than instant food	2.91 ± 1.10	2.53 ± 1.09	2.25 ± 1.15	5.622**
Subtotal	17.24 ± 2.76	15.06 ± 3.23	13.81 ± 3.00	19.895***
III Consider the calories in choosing a menu	3.21 ± 1.02	2.83 ± 1.07	2.38 ± 0.89	9.371***
Choose a vegetable centered menu rather than a meat	3.54 ± 1.04	3.09 ± 1.00	2.56 ± 0.98	14.139***
Eat homemade meal rather than eating out	3.72 ± 0.99	3.30 ± 0.93	3.42 ± 0.87	5.162**
Consider the nutrition first then taste	3.26 ± 0.92	2.87 ± 0.82	2.87 ± 0.79	5.958**
Willing to pay for the healthy food	3.69 ± 0.80	3.07 ± 0.84	2.69 ± 0.85	22.885***
Subtotal	17.43 ± 2.95	15.17 ± 2.96	13.92 ± 2.38	24.364***
IV Have a periodical medical check-up	3.06 ± 1.24	2.48 ± 1.06	2.00 ± 0.89	14.676***
Take enough sleep	3.57 ± 0.92	3.30 ± 0.93	2.98 ± 1.00	5.896**
Participate the well-being related programs	2.65 ± 1.00	2.05 ± 0.94	1.71 ± 0.87	21.200***
Take a regular exercise	3.49 ± 1.02	2.99 ± 1.07	2.94 ± 1.26	5.842**
Experience a weekend-farm or have a occasional travel	2.93 ± 1.10	2.24 ± 1.02	2.21 ± 1.07	11.792***
Subtotal	15.69 ± 3.38	13.05 ± 3.25	11.85 ± 3.32	23.447***
Total	69.25 ± 9.15	59.76 ± 9.43	55.12 ± 9.09	38.808***

1) I: Purchasing pattern of food materials, II: Food habit pattern, III: Eating out pattern, IV: Daily routine activity pattern
 2) Mean ± SD, *: p < 0.05, **: p < 0.01, ***: p < 0.001

고 찰

본 연구는 최근 관심이 증가되고 있는 웰빙에 대해 소비자 들이 얼마나 잘 알고 있으며, 이를 실천하기 위하여 어떠한 행동을 하고 있는지에 대하여 세대 간의 차이를 알아보고자 수행되었다.

조사대상자들의 73.4%가 월평균 가계수입이 300만원미 만으로 이는 2006년 발표된 한국의 사회지표 기준의 도시 근로자 가구의 월평균 수입 3,251,000원보다 낮은 것으로 나타났다. Hong & Cho(2006)의 수도권 거주 중장년층을 대상으로 한 조사결과 보다도 낮았다. 자녀세대와 부모세대 의 일반환경요인 중 가장 두드러진 차이는 교육수준으로, 자

녀세대는 대학생이 대부분이며, 부모세대는 그들의 부모로 이루어져 있기 때문이다. 조사대상자 전체의 교육정도는 ‘고 등학교 졸업이하’가 28.2%, ‘대학재학’ 58.2%, ‘대학졸업 이상’ 13.6%로 대학교에 재학중인 자녀세대와 그들의 부모 를 대상으로 조사하였기 때문에 ‘대학재학’의 조사대상자가 반 이상을 차지하고 있었으며, 부모의 대부분은 고졸이하 (83.3%), 자녀세대의 대부분은 대학재학(85.1%)인 것으 로 나타났다. 전체 대상자의 47.4%가 ‘건강하다’ 혹은 ‘매우 건강하다’고 자각하고 있었으며, 세대에 따른 차이는 보이지 않았으나 자녀세대의 경우 8.6%가 ‘허약하다’ 혹은 ‘매우허 약하다’라고 응답한 반면 부모세대는 14.7%가 그렇다고 응 답하였다. 이는 연령이 증가함에 따라 건강에 대한 자신감과 체력이 저하됨을 알 수 있고 또한 질병 유병율이 높아진 결

과로 생각되어진다. 건강관리를 위해 실천하고 있는 것으로는 운동이 전체 조사대상자의 41.2%로 나타났으며, 식사조절 20.4%, 건강보조식품 12.7%로 나타났으며, 자녀세대보다는 부모세대가 더 열심히 건강관리를 하고 있는 것으로 조사되었다. 대학생을 대상으로 한 연구(Kang 2007)에서는 여자보다 남자가 더 열심히 운동을 하는 것으로 나타났으나, 자녀세대보다 부모세대가 더 열심히 건강관리를 하고 있다는 연구결과는 찾기가 어려웠다. 부모세대의 경우 건강에 대한 염려와 노화예방으로 열심히 건강관리를 하며, 자녀세대에서는 아직 건강의 소중함에 대한 인식부족에서 오는 결과라고 생각된다.

조사대상자들의 대부분은 웰빙을 ‘신체적·정신적 건강’이라고 생각하였으며, 친환경적인 삶(14.9%), 현재 유행하는 생활양식(7.1%), 고급화된 소비행동(6.5%)이라고 응답하였다. Yoo(2006)의 연구에서는 웰빙트렌드에 대해 ‘일시적인 유행에 불과하다’에 동의하는 정도가 가장 높았으며, ‘장기화되는 내수침체를 탈피하기 위한 기업의 지구책’, ‘바쁜 일상에서 벗어나 전원으로 돌아가는 것’의 순으로 나타났다. 이에 기존 연구에서 나타난 웰빙의 개념을 살펴보면, 웰빙은 1948년 WHO에서 개최한 건강관련 국제회의에서 건강의 정의를 ‘질병이 없기만 한 것이 아니라 육체적, 정신적, 사회적으로 양호한(well-being)상태’라고 한 것에서 공식적으로 등장한 용어이다(김훈철 2004). 웰빙의 어원은 ‘웰니스(Wellness)’에서 찾을 수 있는데 이는 육체적인 건강의 상태만을 의미하는 것이 아닌 스트레스와 불안 등의 정신적 무기력으로부터 해방된 건전한 정신과 마음의 안정, 넓게는 사람들이 맺고 있는 사회적인 관계에 까지 폭넓게 적용되는 개념으로, 국내에서는 대략 2002년 말경 외국 라이선스 계열의 여성잡지들이 미국 등지를 소개하면서 다른 언론매체를 통해서 퍼지기 시작했다(Yoo 2006). LG경제연구원(2005)은 ‘자신과 가족의 건전하고 건강한 삶을 위한 생활방식’이라고 하였으며, Park 등(2005)은 ‘현대 산업사회의 병폐를 인식하고 육체적, 정신적 건강의 조화를 통하여 아름다운 삶을 영위하려는 사람들이 늘어나면서 나타난 새로운 삶의 문화 또는 삶의 양식’이라고 하였다. Yoo(2006)는 ‘건강한 육체와 정신을 추구하는 삶’이라 정의하였으며, Kim(2005)은 육체적·정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 영위하려는 사람들이 늘어나면서 나타난 새로운 삶의 문화 또는 그러한 양식이라 하였다. 이와 유사한 개념으로 ‘로하스(LOHAS)’는 ‘Lifestyles of Health and Sustainability’의 줄임말로 건강과 환경을 심각하게 생각하는 소비자들의 생활패턴을 의미한다. ‘로하스’는 미국의 뉴욕 타임즈에서 미래 소비를 주도할 키워드로 소비시장의 새로운

개념으로 주목된다고 보도한 바 있으며, 웰빙 트렌드의 모체로 보고 한국에서도 웰빙의 차세대 코드로 부상 중이라고 하였다(Chang & Kim 2004). 본 연구 결과에서 ‘웰빙에서 가장 중요한 것’은 정신적인 건강, 음식, 신체적 건강, 여가 생활 순으로 나타났으며, Kim의 연구(2005)에서는 육체적으로 질병이 없는 건강한 상태뿐 아니라, 직장이나 공동체에서 느끼는 소속감이나 성취감의 정도, 여가생활이나 가족 간의 유대, 심리적 안정 등 다양한 요소들을 웰빙의 척도로 삼고 있었다. 웰빙을 추구하는 ‘웰빙족’은 고기 대신 생선과 유기농산물을 즐기고, 단전호흡과 요가 암벽등반 등 마음을 안정시키는 운동을 하며, 외식보다 가정에서 만든 슬로푸드를 즐겨먹고, 여행, 등산, 독서 등의 취미생활을 즐기는 특징을 가지고 있으며, 이러한 그림을 연상하는 것이 보통이다(Kim 2005; Kim 등 2006; Yoo 2006). 본 연구의 조사대상자들은 ‘웰빙’하면 ‘삶의 여유’를 가장 먼저 떠올렸고, ‘유기농 식품’과 ‘요가’등의 운동을 연상하는 것으로 나타났다. 이를 실천하기 위해서는 ‘자신의 의지’가 가장 중요하며 ‘경제적 여유’와 ‘시간적 여유’가 필요하다는 것으로 조사되어 울산 지역 대학생을 대상으로 한 Kang의 연구(2007)와는 다소 차이를 보였다.

도시주부를 대상으로 한 Park 등의 연구(2005)에서는 조사대상자의 46.3%가 웰빙식품을 구매한 경험이 있는 것으로 나타났으며, 본 연구에서는 조사대상자의 69.7%가 구매 경험이 있다고 응답하였다. Kim 등의 연구(2006)에서는 충북지역 대학생들이 가장 많이 구매를 해 본 제품은 음료 및 과자류로 전체의 85.5%로 나타났으며, 식품류(71.6%), 천연화장품(56.7%), 산세베리아나 선인장과 같이 친환경에 도움이 된다고 알려진 친환경식물(30.0%)의 순으로 나타났다. 구매장소로는 자녀세대에서 인터넷을 통한 제품의 구매가 3.2%이었으나 부모세대에서는 전혀 나타나지 않아 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$). 정보의 습득은 대중매체, 주변인, 인터넷 혹은 신문과 잡지, 판매점의 광고를 통해서 이루어졌으며, Park 등의 연구(2005)에서는 TV나 라디오 등의 대중매체(56.1%), 주위사람(23.1%), 신문과 잡지(15.8%), 전문서적(2.2%), 인터넷(1.4%), 식품포장(0.9%), 판매자(0.6%) 순으로 나타나 대중매체의 영향력과 중요성, 대중매체를 통한 광고의 효과를 생각해보아야 하겠다. 박 등의 연구에서는 인터넷을 통한 정보습득이 1.4%에 불과하였으나 본 연구에서는 비교적 높은 13.0%로 나타난 것은 자녀세대가 전체의 68.4%였기 때문으로 생각할 수 있으나 세대 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 웰빙의 실천방법으로는 여유를 갖는다, 운동, 식사조절의 순으로 조사되었는데 웰빙인식정도가 높은 자녀세대보다 부모세대

서 실천정도가 높은 것으로 나타나 자녀세대는 건강관리와 웰빙을 별개의 문제로 인식하고 있는 것으로 사료된다. Yoo의 연구(2006)에서는 건강을 위한 식이요법, 규칙적인 운동, 공기청정기 사용, 유기농 채소 구입의 순으로 웰빙행동을 실천하고 있는 것으로 나타났다. 조사대상자의 76.2%가 웰빙을 위한 한달 소비비용으로 10만원 미만을 소비하며, 자녀세대보다 부모세대의 소비비용이 많았다. 이러한 결과는 부모와 자녀세대의 경제적인 규모의 차이로 자녀세대가 집안의 경제생활에서 주도적인 역할을 하지 않기 때문으로 생각되어진다. 또한 대부분의 조사대상자가 웰빙을 식품에 국한지어 인식하는 경향이 있으므로 실제 소비비용보다는 낮게 조사되었다고 추측할 수 있다. 실제로 웰빙을 실천하기 위한 비용으로는 식재료 구매비용 뿐만 아니라 육체적·정신적 건강을 위해 사용되어지는 비용 이외에 운동, 여행, 도서 구입 등 문화 생활비도 포함되어야 한다. 이것은 웰빙 = 건강 = 음식으로 생각하기 때문에 나타난 결과라고도 하겠다. Park 등(2005)의 연구에서 제품사용에 대한 만족도는 전체의 85.1%가 '보통이다'라고 답하였고 '만족한다'라고 답한 경우는 8.7%, '만족하지 않는다'가 6.2%로 나타났으며, Yoo의 연구(2006)에서는 만족도가 낮은 수준으로 나타나서 '보통이다'가 56.7%, '만족한다'가 26.6%로 만족도가 보통이상으로 나타난 본 연구결과와는 차이가 있었다.

웰빙실천점수는 전체 평균 61.01점(100점 만점)으로 보통으로 평가되었으며, 그 중에서 건강검진, 웰빙관련 교육프로그램 참여, 여행이나 주말농장체험, 적절한 수면, 규칙적인 운동 등의 일상생활습관 형태의 점수가 낮게 나타났다. 특히 웰빙관련 교육프로그램 참여에서 가장 낮은 점수가 나타나서 대중매체를 통한 TV 프로그램을 제외하고는 실질적인 교육의 기회가 없기 때문이라고 응답하였다. 앞으로 바람직한 웰빙생활을 실천하기 위해서 보다 대상자에게 적절한 프로그램이 개발되고 제공되어야 할 필요성이 있다. 세대 간의 점수 차이가 가장 큰 항목으로는 '가공식품은 되도록 사용하지 않는다'로 자녀세대의 식생활이 부모세대보다 서구화, 편리화를 추구하는 것을 알 수 있으며 앞으로의 건강한 식생활에 위협요인으로 볼 수 있다. 한편 부모세대보다 자녀세대의 점수가 높은 항목은 '특수우유 및 유제품을 이용한다', '잡곡밥과 빵을 이용한다' 및 '칼로리를 비교하여 선택한다'의 세 가지 항목이었으며, 자녀세대의 경우 건강을 염려하여 칼로리를 비교하여 메뉴를 선택하지만 가격이나 맛 때문에 꼭 건강메뉴를 선택하지는 않는 경향이 있었다. Lee 등의 연구(2006)에서도 대학생 세대가 부모세대보다 유제품을 선호하는 것으로 나타났으며, 같은 울산지역의 대학생을 대상으로 연구한 Kang의 연구(2007)와 비교해보면 자녀세대의

점수분포는 비슷한 경향을 보였으나 각 항목에 대한 점수는 본 연구 결과가 대체로 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 고려하여 패스트푸드에 길들여진 자녀세대들이 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 칼로리나 맛보다는 건강을 고려하여 식품을 선택할 수 있도록 시기적절한 교육프로그램이 마련되어야 하겠다.

웰빙에 영향을 미치는 요인으로는 성별, 월 가계 수입, 교육정도, 질병여부, 웰빙인지도와 관심도로 나타났으며, 웰빙 이후 외식 소비자들의 생활성향의 변화를 연구한 Jeon의 연구(2005)에서 생활성향의 변화요인으로는 성별, 연령, 결혼여부, 교육수준, 직업, 수입정도로 나타났다. 본 연구에서는 특히 웰빙에 대한 인식정도가 높고, 관심이 많을수록 실천점수가 높은 것으로 조사되었다. 이러한 경향은 식생활뿐만 아니라 주생활에서도 같은 결과(Yang 2005)를 보였다. 도시 주부를 대상으로 한 Park 등의 연구(2005)에서는 웰빙에 대한 중요도의 인식은 높았지만 아직 실천은 인식만큼 따라주지 못한다고 하여 본 연구결과와 다르게 나타났다. 그러나 웰빙이 건강을 위한 식생활습관 형성에 매우 긍정적이라는 점과 웰빙과 건강을 위해 식재료의 선택이 중요하다고 생각하는 점에서는 동일한 결과이다. 또한 허약하다고 생각하는 군에서 웰빙관련 식생활의 중요성을 낮게 인식하고 실천점수가 낮았다는 것과 월평균 수입이 400만원 이상인 군의 실천점수가 높았다는 결과도 유사한 것으로 나타났다.

Yoo의 연구(2006)에서는 웰빙에 대한 소비자집단을 20대, 30대, 40대로 나누었으나 이에 따른 특성의 차이는 없는 것으로 조사되었으나 본 연구에서는 세대에 따라 웰빙의 인식정도와 실천점수에 차이가 있음을 알 수 있었다.

요약 및 결론

울산지역에 거주하는 20대와 부모세대에 해당하는 40, 50대 323명을 대상으로 웰빙인식정도와 웰빙관련 행동의 실천정도 및 이에 영향을 주는 요인 등을 조사하고 세대 간의 차이를 비교하여 앞으로의 지역사회의 건강한 외식문화와 올바른 웰빙트렌드 형성, 식품의 선택을 위한 교육자료에 도움이 되고자 본 연구를 실시하였으며 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자는 20~29세의 자녀세대가 221명(68.4%), 부모세대가 102명(31.6%)로 구성되었으며, 월평균 가계 수입은 200만원 미만이 전체의 50.8%로 가장 많았으며, 자녀세대가 많은 비율을 차지하고 있어서 대학재학중인 조사대상자가 전체의 58.2%로 나타났다.

전체의 41.2%가 건강하다고 응답하였으며, 세대에 따른

차이는 보이지 않았다. 전체 22.3%가 현재 질병이 있다고 응답하였고, 자녀세대의 유병율은 14.5%, 부모세대가 39.2%로 질병의 종류로는 위장질환이 가장 많았으며, 고혈압, 당뇨, 아토피 및 천식의 순으로 나타났다. 건강관리를 위해 운동을 하고 있다는 응답이 전체의 41.2%였고, 자녀세대 32.1%, 부모세대 60.8%였으며, 식사조절은 자녀세대 12.7%, 부모세대 37.3% 건강보조식품 이용은 자녀세대 3.2%, 부모세대 33.3%로 나타나서 부모세대가 자녀세대보다 건강관리에 더 많은 관심을 보였다($p < 0.001$).

2. 웰빙에 대해 알고 있느냐는 질문에 ‘잘 알고 있다’ 13.9%, ‘알고 있다’ 71.2%, ‘잘 모른다’ 18.9%로 나타났으며 ‘알고 있다’는 응답이 부모세대보다 자녀세대에서 더 많은 것으로 미루어보아 자녀세대가 새로운 정보와 문화에 더 유연함을 확인할 수 있었다($p < 0.05$). 웰빙에 대해 관심이 있다는 응답은 부모세대에서 유의적으로 더 많은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 조사대상자들의 66.6%는 웰빙을 육체적·정신적 건강으로 정의하고 있었으며, 친환경적인 삶, 현재 유행하는 생활양식, 고급화된 소비행동의 순으로 정의 내리고 있었다. 웰빙에서 가장 중요한 것은 음식(30.3%)이라고 하였고, 정신적 건강(26.6%), 육체적 건강(23.5%), 자기개발(4.6%)의 순으로 응답하였다. 자녀세대는 정신적 건강, 음식, 육체적 건강, 여가생활, 자기개발의 순으로 나타났고, 부모세대는 음식, 육체적 건강, 정신적 건강, 여가생활, 주거생활의 순으로 나타나 유의적인 차이를 보여주었다($p < 0.05$). 웰빙과 관련하여 연상되는 것으로는 조사대상자의 44.9%가 여유라고 응답하였으며, 유기농식품, 요가나 휘트니스 등으로 나타났다. 자녀세대는 여유, 유기농식품, 운동, 자기만족 순이었고, 부모세대는 유기농식품, 여유, 건강보조식품, 운동, 명상의 순으로 조사되어 유의적인 차이가 나타났다($p < 0.001$).

3. 웰빙제품을 구매한 경험은 부모세대에서 더 많은 것으로 나타났고($p < 0.001$), 주로 할인매장을 통해 구입하여 가족이 모두가 사용하는 것으로 조사되었다. 웰빙에 대한 정보습득은 주로 TV등의 대중매체를 통해서 이루어지고 있었으며 웰빙식품의 선택기준은 품질이라고 응답하였다. 웰빙을 위해 여유를 가지려 하고, 운동, 식사조절을 실천하고 있었으며 자녀세대는 운동, 여유를 갖는다, 식사조절을 하는 것으로 나타났고, 부모세대는 식사조절, 운동, 건강보조식품 이용 등의 순으로 나타나서 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$).

4. 웰빙관련행동의 실천점수는 전체 평균 61.01 ± 10.36 점으로 보통정도로 나타났으며, 자녀세대 59.05 ± 9.03 점, 부모세대 65.25 ± 11.73 점으로 자녀세대의 실천점수가 훨씬 낮았다($p < 0.001$). 식재료구매형태, 식생활습관 형태,

외식형태, 일상생활습관 형태의 4가지 요인 중 일상생활습관 형태가 가장 점수가 낮은 것으로 나타났으며, 식생활습관 형태, 외식형태, 식재료구매형태의 순으로 점수가 높았다. 대부분의 항목에서 부모세대의 점수가 높았으나, ‘특수우유 및 유제품을 이용한다’, ‘잡곡밥과 빵을 이용한다’ 및 ‘칼로리를 비교하여 선택한다’라는 항목에서는 자녀세대의 점수가 높은 것으로 조사되었으나 유의적인 차이는 없었다. 또한 세대 간의 점수 차이가 가장 큰 항목으로는 ‘가공식품은 되도록 사용하지 않는다’로서 자녀세대의 식생활이 부모세대보다 서구화되고 편리화를 지향함을 알 수 있었다($p < 0.001$). 웰빙실천점수에 영향을 미치는 요인으로는 성별($p < 0.005$), 월평균 가계 수입($p < 0.01$), 교육정도($p < 0.01$), 질병여부($p < 0.05$), 건강자각정도($p < 0.05$), 웰빙인식정도($p < 0.001$)와 관심도($p < 0.001$)로 나타났으며 특히 웰빙에 대한 인식정도가 높고, 관심이 많을수록 웰빙실천점수가 높은 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 본 연구의 조사대상자들은 세대를 막론하고 웰빙을 육체적·정신적 건강으로 인식하고 있었다. 자녀세대의 식생활은 부모세대보다 서구화되고, 편리위주로 되어 있으며, 새로운 정보와 문화에 유연하여 대중매체를 통한 상업성이 강한 웰빙 붐에 쉽게 노출될 수 있다. 따라서 자녀세대 및 부모세대를 비롯하여 각 세대의 특성을 파악하여 웰빙에 대한 순수한 의미보다는 시장원리에 의해 주도되기 쉬운 웰빙트렌드를 건전한 소비문화로 정착할 수 있도록 교육하고, 매스컴에서는 올바른 정보를 제공하고, 업계에서는 변화하는 고객의 욕구충족을 위한 제품개발 및 서비스의 제공, 아울러 정부나 지역사회에서는 건강한 식생활을 영위할 수 있도록 시기적절한 웰빙관련 정책과 환경을 조성하여야 할 것이다.

참고 문헌

- An JH, Kang KO (2006): Consumption type of housewives about organic and instant food. *Korean J Food Nutr* 19(1): 28-37
- Chang HJ, Kim YS (2004): A Study on Color and Image Marketing for the LOHAS & Nomadic Consumer on the Food-Service Industry. *Korean J Culinary Res* 10(4): 50-66
- Cho KI, Ahn HY, Noh YG (2006): The effects of customer's satisfaction and wellbeing menu of fastfood industry. *J Tourism Management Res* 20(3): 141-160
- Cho MS (2005): Health and nutrition implications of food away from home-current trends for marketing restaurants-. *Korean J Food Culture* 20(6): 767-776
- Gwag IS, Lee GH, Hong SH (2003): A study on housewives' pro-environmental behavior and it's determinants in urban area. *J Korean Home Econ Assoc* 41(12): 169-186

- Hong BS, Cho YH (2006): Use and satisfaction on cosmetics of middle-and old-aged women with well-being pursuit disposition. *J Korean Home Econ Assoc* 44(11): 43-50
- Jang SH, Jang EY, Lee SJ (2006): A Study on Well-Being Marketing Strategy by Female Consumers' Type. *J Korean Soc Costume* 56(3): 28-41
- Jeon JW (2005): A study on the changed lives of customers visiting korean restaurants from "well-being". *Korean J Culinary Res* 11(1): 87-104
- Kang YW (2007): Awareness on well-being life and well-being dietary behaviors of college students in ulsan area. Master's Thesis, Graduate School of Education, Ulsan University
- Kim KN, Choi JM, Yoo HJ (2006): The survey of university students' attitude and expectation-satisfaction on well-Being products. *J Korean Living Sci Assoc* 15(5): 761-733
- Kim SK (2005): A study on new design concepts for kim-chi refrigerator in relation to the current well-being trend. A Master's Thesis, Chungang University
- Kim TH (2003): Family restaurant patrons' attitudes toward nutrition & healthy menus. *Korean J Food Culture* 7(5): 629-637
- Kim TH, Chang HJ (2003): Family restaurant patrons' perception on nutrition information of restaurant menus. *Korean J Food Culture* 18(3): 270-278
- Lee JR, Um YH (2004): A study of attitude toward healthy menu. *Korean J Culinary Res* 10(2): 16-29
- Lee KA, Jeong BY, Moon SK, Kim IS, Nakamura Soichiro (2006): Comparisons of korean adults' eating habits, food preferences, and nutrient intake by generation. *Korean J Nutr* 39(5): 494-504
- Lee MS (2004): Looking at "well-being" in terms of lifestyle: healthy or trendy?. *J Korean Living Sci Assoc* 13(3): 477-484
- National Statistical Office, Korea (2007): 2006 Social Indicators In Korea
- Park DG, Yi HK, Kang HM, Park JS, Kim JY (2004): A right understanding of well-being culture in the adolescent period. *J Leisure & Recreation Studies* 27: 249-264
- Park YS, Myung CO, Lee KW, Nam HW (2005): A Study on the well-being related awareness and dietary life pattern in urban housewives. *Korean J Food Culture* 20(5): 574-580
- Sohn SH (2006): The modern food consumption phenomena and it's meaning in context of consumption culture. *Korean J Food Culture* 1(3): 241-246
- Thompson CJ, Troester M (2002): Consumer Value Systems in the Age of Postmodern Fragmentation: The Cases of the Natural Health Microculture. *J Consumer Res* 28(3): 550-571
- Yang SH (2005): Pro-environmental housing consciousness and behavior of housewives in Ulsan. *J Korean Home Econ Assoc* 43(1): 191-201
- Yoo HJ (2006): Consumer consciousness toward well-being trend and well-being behaviors. *J Korean Living Sci Assoc* 15(2): 261-274
- Yoon HR (2005): The study of dinning-out behavior and preference on korean foods by age groups. *Korean J Food Culture* 20(5): 608-614
- LG경제연구 (2005): 2010 대한민국트렌드. 원한국경제신문. 2005
- 김민정, 김병숙 (2005): 웰빙에 대한 척도개발과 웰빙지향행동 관련변인에 관한 연구 소비문화연구 8(2): 149-163
- 김훈철 (2004): 웰빙마케팅. 컴온북스
- 박은아 (2004): 웰빙 '잘 살아보세'로부터 삶의 질에 대한 관심까지. 광고정보
- 유현정, 남수정 (2006): 소비자의 웰빙태도 및 웰빙상품에 대한 만족도. 한국소비자학회 2006년 춘계학술대회
- 이장환 (2004): 2005년 마케팅전략전술-마케팅계를 돌아봄 그리고 나아가기 위한 몇 가지 제언들. 마케팅: 38(12): 52-57
- 이정호, 류한호 (2006): 2006년 10대 히트상품, 삼성경제연구소
- 전영옥, 윤종언 (2005): 웰빙 문화의 등장과 향후 전망. 삼성경제연구소