

# 건강 관련 식행동과 아시아의 건강음식에 대한 인식 연구

민 계 홍  
전주대학교 외식산업학과

## Study on Healthy Food Behavior and Recognition of Healthy Asian Food

Kye-Hong Min

Department of Foodservice Management, College of Culture and Tourism, Jeonju University

### Abstract

The purpose of this study was to research healthy food behavior and food recognition for each Asian country after subjects had visited Asian restaurants. The subjects of the study were university students from Griffith university and Queensland university, Australia. The survey was conducted from June 1 to 28, 2010. The summary of the analysis is as follows. Firstly, for dietary behavior related to healthy food, 'average' was the most common answer at 41.0% (102 respondents). Regarding the standard of selecting healthy food, 'if it is good for health' was the most common answer, regarding the reasons to like healthy food, 'because it is good for health', was the most common, and for information about healthy food, 'obtain from TV or media' was the most common. Regarding eating healthy food at home or dining out, most respondents answered 'once or twice a week', whereas regarding thinking of eating healthy food while dining out, 'average' was the most common answer. Secondly, the recognition of six Asian cuisines were ranked in the order of Chinese, Japanese, Korean, Thai, Indian, and Vietnamese. Representative well-being food by country, Bibimbap of Korea, Sushi of Japan, Shark's Fin of China, Tom Yum Kung of Thailand, Curry of India and Goi Cuon of Vietnam were selected. Thirdly, regarding recognition of well-being food, disease effect factor, health-oriented factor, nutrition factor and vegetarian diet factor were extracted. We found that disease effect factor and nutrition factor had positive (+) effects on visiting Asian restaurants due to recognition of well-being foods. Therefore, it is expected that more local people will eat at Asian restaurants if the public relations for Asian restaurants emphasizes harmony between well-being food and Asian food.

**Key words:** healthy, behavior, healthy food, recognition, Asian food, well-being

## I. 서론

최근 선진국에서는 바람직한 삶을 돌아보는 사회적 분위기가 자연스럽게 정착되어 웰빙에 대한 관심이 새롭게 다시 부상되고 있다. 이러한 웰빙은 물질적인 만족과 정신적인 만족을 동시에 추구하는 자연주의 소비심리로서 몸과 마음을 균형있게 하여 건강을 추구하고, 자연과의 조화속에서 평화로운 휴식과 생명에 대한 가치 존중 등을 지향하는 새로운 문화코드이다.

우리나라에서 웰빙 개념이 언급되기 시작한 것은 2002년 말경으로 외국 라이선스 계열 여성 잡지에서 미국 등지에서 불고 있는 웰빙 라이프 스타일을 국내에 소개하면

서 시작되었고, 이후 다른 언론매체를 통해서도 퍼지기 시작했다(Kang SM 2007, Ju JA와 Shim JY 2010).

국내의 경우에도 요즘 들어 소비자들 사이에 새로운 가치관으로 부각되고 있는 웰빙이라는 개념이 사회 각 분야에서 새로운 바람을 일으키고 있는데(Kwon HS, 2010), 소비자들의 웰빙에 대한 높은 관심은 건강과 관련된 식생활분야에서 가장 많이 나타나고 있다.

이러한 현상은 우리가 먹고 있는 음식이 건강한 삶을 살 수 있게 해 주는 직접적인 관련이 있기 때문에 소비자들은 건강에 좋은 웰빙 음식을 선호하게 되어 식생활 행동에 많은 영향을 주었다. 특히 건강과 가장 관련성이 높고, 기존의 습관 중 쉽게 변화시킬 수 있다고 생각되는 음식분야에 가장 큰 영향을 미쳐 식생활과 식습관에 큰 변화를 일으키게 되었다(Cho JH 2007).

웰빙에 대한 정의는 아직까지 학자 간에 개념적 일치를 보지 못하고 있기 때문에 연구자마다 웰빙의 차원을 각

\*Corresponding author: Kye-Hong Min, Department of Foodservice Management, College of Culture and Tourism, Jeonju University  
Tel: 063-220-2896  
Fax: 063-220-2736  
E-mail: mkhbasil@hanmail.net

기 다르게 설명하고 있는 실정으로(Lee JS와 Chun WB 2005), 한 문장으로 정의 내리기는 어렵다. 이렇듯 웰빙에 대한 정의는 다양하게 나타낼 수 있지만, 웰빙이 건강한 삶에 대한 개념을 내포한다는 점에서 모두 동일한 의미일 것이다(Kang YW 2007). 웰빙과 건강에 대한 이론들 중에는 건강과 웰빙이 상호 교환적인 용어로 사용하고 있는 경우가 많이 있어 건강과 웰빙을 동일한 개념으로 보기도 하는데, 외식에서도 웰빙은 건강한 삶을 위한 소비생활양식으로 건강과 동일한 개념으로 쓰이고 있다(Cho KI 등 2006, Jeon HR과 Jae MK 2007, Im ES 등 2009). 이러한 관점에서 건강한 육체와 정신을 추구해 주는 상태와 유사하게 발전시켜 사용할 수 있는 건강음식과 웰빙음식은 같은 맥락에서 동일하다고 할 수 있는데, 외국에서는 웰빙음식이라는 용어보다 건강음식이라는 용어를 보편화되게 사용하고 있다.

건강·웰빙음식은 화학적인 조미료를 사용하지 않고 만든 음식을 의미하는데, 비싸거나 화려한 음식을 지칭하는 것이 아니다. 건강을 유지하는데 도움이 되는 것이 바로 건강음식이자 웰빙음식이라고 할 수가 있다. 또한 건강·웰빙 음식점은 친환경적이고 건강지향적인 유기농 음식점으로 화학조미료를 배제하고 건강의 중요성을 컨셉으로 하는 모든 음식점을 말한다.

건강음식에 대하여 Falk 등(2001)은 식재료의 균형, 저지방, 체중조절, 영양적인 균형, 자연식품, 질병관리, 질병예방 등 7가지의 특성을 가진 음식을 건강음식이라고 하였다. Margetts 등(1997)은 과일과 신선한 야채, 자연식품의 선호, 식품의 균형과 다양성, 영양, 저지방, 육류 소비는 줄이고 생선의 섭취 증가, 저당, 식이 섬유를 선호하는 것이 건강음식이라고 하였다.

영국 교육부는 웰빙을 위한 10년간의 청사진을 발표했는데, 어린이와 청소년의 삶을 총체적으로 지원하기 위한 전략으로 어린이가 행복하게 살아가려면 교육을 비롯하여 건강에 관한 지원을 해야 한다고 하였다(Lee BG 2009). 호주 정부는 식생활 습관이 건강에 영향을 미친다는 점을 고려하여 국민의 건강 증진과 음식과 관련한 질병, 사망부담을 막을 수 있는 건강음식과 영양 정책을 지원하였다(Im ES 등 2009).

이러한 정책과는 달리 영국이나 호주의 대부분 사람들은 빵이나 미트파이, 햄, 소시지, 기름진 음식, 피시 앤 칩스, 피자, 햄버거 등 패스트푸드를 식사형태로 많이 섭취하고 있다. 그리고, 패스트푸드를 선호하고 있는 대학생이라는 계층은 밖에서 생활하는 시간이 많아지기 때문에 모든 생활이 불규칙해질 수가 있다. 특히 연령적으로 젊기 때문에 건강에 대한 관심은 있으나 규칙적인 식사를 통한 균형있게 영양을 섭취해야겠다는 필요성과 인식을 못하는 경우가 많다(Ko MS 2007, Oh YS과 Lee SA 2009).

그러나 최근에는 신세대들이 웰빙과 건강에 대한 관심이 높아지면서, 건강을 해치는 음식으로 우리가 인식하고 있는 패스트푸드에서도 웰빙 열풍을 반영하듯이 웰빙음식이면서 건강음식으로 신메뉴를 출시하여 웰빙과 건강에 대한 이미지를 부각시키려 하고 있다.

지금까지 웰빙과 관련된 연구는 여러 분야에서 다양한 주제와 방법으로 활발하게 진행이 되었다. 그 중에서 외식·식생활 관련 분야에서 이루어진 웰빙 인식에 대한 선행연구(Lee JY 2005, Park YS 등 2005, Kim KN 등 2006, Cho JH 2007, Jeong JY 2007, Kang SM 2007, Kang YW 2007, Kim HK와 Kim JH 2007, Lee YE 등 2007)는 일반인과 대학생을 대상으로 연구를 하였는데, 특히 대학생의 웰빙 인식에 대한 선행연구는 최근에 주로 이루어졌다. 선행연구(Lee YE 등 2007, Jeong JY 2007, Kang YW 2007)에 대한 연구결과 내용을 간략하게 살펴보면 다음과 같다.

Lee YE 등(2007)은 충북대학교에 재학 중인 학생을 대상으로 웰빙 음식에 대한 인식도 조사를 하였는데, 웰빙 음식 선택 시 음식의 맛, 음식의 신선도 순으로 고려하여 선택한다고 하였으며, 웰빙 음식을 접하게 된다면 '음식의 질병 예방효과'에 대한 기대를 하고 있는 것으로 나타났다. 건강을 위해서 '영양가 있는 메뉴를 선택할 의향이 있다'가 가장 높은 수치를 보였다. Jeong JY(2007)은 익산지역 대학생을 중심으로 웰빙 인식 정도는 웰빙에 대해 '조금 알고 있다'와 '조금 관심이 있다' 60% 이상이며, 몸과 마음의 건강을 추구하기 위한 삶의 방식, 즉 정신적·육체적인 건강으로 인식하였으며, 웰빙에서 가장 중요한 것은 '음식'이라고 하였다. Kang YW(2007)은 울산지역 거주 대학생을 대상으로 웰빙 인식 조사를 하였는데, 웰빙에 대해 '조금 알고 있다'는 71.6%, '조금 관심 있다'는 69.1%, 몸과 마음의 건강을 추구하기 위한 삶의 방식으로 생각하며, 웰빙에서 가장 중요한 것은 '정신적인 건강'으로 경제적인 이유로 건강한 삶을 살기 위해서는 경제적인 조건이 뒷받침되어야 한다고 하였고, 웰빙식품으로는 '유기농식품'을 선호한다는 응답이 많았다.

이러한 선행연구와 같이 대학생의 웰빙에 대한 인식은 외식의도에 영향을 미칠 것으로 예상된다. 그러나 지금까지 호주 현지의 대학생을 대상으로 한 웰빙에 대한 인식 연구는 전무한 실정이다.

따라서 본 연구의 목적은 호주 현지 대학생들을 대상으로 건강과 관련된 식행동, 아시아의 건강음식에 대한 인식과 건강음식이라는 인식으로 인하여 아시아 레스토랑을 방문하는데 미치는 영향을 분석하고자 한다. 이러한 연구는 한국 음식의 세계화라는 추세에 맞추어 현지에서 아시안 레스토랑을 운영하고 있는 경영자에게 중요한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상

본 연구의 조사대상은 호주 브리즈번(Brisbane) 지역에 있는 퀸즐랜드(Queensland) 대학교와 그린피스(Griffith) 대학교에 재학 중인 현지인 대학생을 중심으로 하였다. 조사 대상 지역을 브리즈번 지역으로 한 이유는 본 연구자가 퀸즐랜드 대학교에서 연구 활동을 하기 위해서 거주하고 있는 곳이 이 지역이기 때문이다.

설문조사는 연구자가 직접 실시하였는데, 설문에 응해 주겠다고 하면 미리 준비해 온 작은 기념품을 제공한 후에 설문지의 연구의 취지와 응답방법을 설명하고 설문에 응답하도록 하였다.

조사기간은 2010년 6월 1일부터 6월 28일까지 28일 동안 조사를 하였는데, 배포된 설문지 수는 총 270 중에서 264부를 회수하여 그 중에서 부정확한 응답지 15부를 제외하고 249부만을 통계분석에 사용되었다. 회수율은 98% 이고 유효 표본은 96%이다.

### 2. 설문지 구성 및 조사내용

본 연구의 설문지는 크게 4개 항목으로 총 38문항으로 구성하였는데, 자세한 설문지의 구성 내용은 Table 1과 같다. 설문지 구성은 선행연구(Kang SM 2007, Lee GH 2008)에서 사용된 설문을 근거로 설문지를 발췌하여, 본 연구자의 연구목적에 적합하도록 수정·보완하여 문항을 작성하였다.

첫째 항목은 인구통계학적인 일반적 사항에 관한 질문으로 성별, 연령, 전공, 거주 형태, 주거 비용을 제외한 월 평균 소비수준 등 5문항으로 구성하였다. 둘째 항목은 건강음식에 대한 인식 요인을 측정하기 위해서 변수 20문항으로 구성하였다. 셋째 항목은 건강에 의한 식행동 특성 6문항, 넷째 항목은 건강음식으로 생각하는 아시아 음식에 대한 인식 7문항으로 구성하였다. 그리고, 설문지 항목은 리커트 5점 척도를 기준으로 응답하도록 하였는데,

각 척도의 기준으로 1점은 '전혀 그렇지 않다' 3점은 '보통이다' 5점은 '매우 그렇다'로 응답 하도록 하였다.

### 3. 분석방법

수집된 설문지 자료의 통계처리는 SPSS 12.0 Window 통계 패키지 프로그램을 이용하여 데이터 코딩 과정을 거쳐 통계분석을 실시하였다. 조사대상자들의 성별, 연령, 전공, 거주 형태, 월 평균 소비수준 등을 분석하기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 각 설문 문항에 대한 변수들의 신뢰성을 검증하기 위하여 신뢰도 분석, 타당성 검증을 위해 요인분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 모든 통계 분석을 위한 유의도는  $p=0.001$  수준으로 설정하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적인 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시한 결과 성별, 연령, 전공, 거주 형태, 월 평균 소비수준 등에 대한 결과는 Table 2와 같다.

조사대상자의 성별 구성에 있어서는 전체 응답자 중 여성이 62.2%(155명)로 가장 많았다. 연령별로는 20~22세가 41.8%(104명)로 가장 많았으며, 그 다음으로 19세 이하가 30.9%(77명)로 나타났다. 전공에서는 자연과학이 30.1%(75명)로 가장 많이 나타났으며, 그 다음으로 사회과학이 28.5%(71명)의 순으로 나타났다. 주거형태에서는 자기집이 51.4%(128명), 자취가 26.5%(66명)의 순으로 나타났다. 대학생들의 월 평균 소비수준은 주거 비용을 제외하고 \$200~\$300이 32.1%(80명)로 가장 많았으며, 그 다음으로 \$200(19.3%) 이하와 \$300~\$400(16.9%)의 순으로 거의 비슷하게 나타났다.

### 2. 건강음식에 대한 요인분석

건강음식에 대한 요인 분석을 알아보기 위해서 건강음식 관련 변수 20개 문항을 이용하여 요인분석을 실시 한

Table 1. Configuration of survey questionnaire

Configuration of Content	Items of Question	Number of Questions
Characteristics of respondents	Gender, Age, Major, House status, Monthly expenses (Excluding house rent)	5
Recognition of healthy food	Variable of factor	20
Healthy food behavior	Interest about healthy and well-being, Standard of selecting on healthy foods, Reasons to like healthy and well-being food, Acquiring information about healthy, Number of time having healthy for dining out or dining at home, Degrees of thinking about dining out for well-being food	6
Recognition on Asian food	Name of countries in order what you consider it as healthy foods from given six Asian countries foods, Write the name in order what you think it as representative healthy foods from given examples each five items per rankings	7

Table 2. Characteristics of respondents

Characteristics	Categories	Frequency (N)	Percentage (%)
Gender	Male	94	37.8
	Female	155	62.2
Age	19 years	77	30.9
	20~22 years	104	41.8
	23~25 years	29	11.6
	26~28 years	21	8.4
	28 and over	18	7.2
Major	Natural sciences	75	30.1
	Literary sciences	36	14.5
	Fine & performing	26	10.4
	Social sciences	71	28.5
	Others	41	16.5
House status	at home	128	51.4
	Boarding house	30	12.0
	Rent or Own	66	26.5
	Home stay	13	5.2
	Shared house	9	3.6
	Others	3	1.2
Monthly expenses(\$) (Excluding house rent)	Less than \$200	48	19.3
	\$200~\$300	80	32.1
	\$300~\$400	42	16.9
	\$400~\$500	16	6.4
	\$500~\$600	22	8.8
	More than \$600	41	16.5
Total		249	100.0

결과 4개의 요인으로 추출되었는데, 추출된 요인은 질병 효과 요인, 영양성 요인, 건강지향 요인, 채식음식 요인으로 명명하였다. 본 연구의 측정 타당성이 검증되려면 요인들의 아이겐 값(Eigen Values)이 1.0 이상이어야 하고, 요인 적재치(Factor Loading) 값이 0.6 이상이어야 하는데, 요인 별 아이겐 값이 1.0 이상이고, 요인 적재치 값이 0.6 이상이므로 타당성이 검증되었다고 볼 수가 있다.

신뢰도 검증결과 전체 신뢰도는 0.801로 높게 나타났으며, 모든 변수들의 크론바흐 알파계수의 값이 0.702로 값을 나타내고 있어 연구에 이용된 20개의 변수는 신뢰도가 높은 것으로 나타났다. 보통 사회과학에서는  $\alpha$ 계수가 0.6이상이면 신뢰도가 높다고 볼 수 있으므로(Chae SI 2003), 설문문항들은 충분한 신뢰성을 가지고 있다는 것을 알 수가 있다.

Bartlett의 구형성 검정 결과인 근사 카이제곱 값은 1620.459로 통계적으로 유의하게 나타났고( $p < 0.001$ ), 변수들끼리의 상관성 여부를 나타내는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 측도는 보통 0.6보다 크면 유의하다고 말하는데, 0.705로서 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

본 연구의 건강음식에 대한 인식 요인 분석 결과는 Table 3과 같이 나타났다.

### 3. 건강 관련 식행동

조사대상자의 건강과 관련하여 식행동 특성에 대한 결과는 Table 4와 같다. 건강·웰빙에 대한 관심정도는 ‘보통이다’가 41.0%(102명)로 가장 높았으며, 그 다음으로 ‘관심이 많다’가 37.8%(94명) 등의 순으로 나타났는데, 이

Table 3. Results of Reliability test and factor analysis on healthy food

Factor	Items	M±SD	Factor Loading	Cronbach's alpha	Eigen Values
Disease effect factor	Healthy foods are help to prevent diseases	3.97±.775	.792	.820	2.870
	Healthy foods are help to treat diseases	3.55±1.073	.778		
	Healthy foods are help to prevent adult diseases	3.82±.983	.785		
Nutrition factor	Healthy foods are nutritiously balanced	3.96±.915	.803	.841	2.290
	Healthy foods are use healthy seasonings	3.87±.856	.789		
	Healthy foods are health oriented	3.46±.721	.794		
Health-oriented factor	Healthy foods are low in fat	4.02±.746	.802	.762	2.250
	Healthy foods are low calorie menu	4.37±.695	.794		
	Healthy foods are clean and fresh	4.17±.825	.784		
Vegetarian food factor	Healthy foods are usually consist of vegetable	3.76±.889	.790	.634	2.249
	Healthy foods are similar with Asian food	3.37±.912	.797		
Standardized item alpha				.801	
KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)				.705	
Bartlett test of sphericity				$\chi^2=1620.459(p < 0.001)$	

1) 5-point Likert scale(1=disagree very much, 5=agree very much)

Table 4. Healthy food behavior

Characteristics	Categories	N	%
Interest about healthy and well-being	Not at all	7	2.8
	Not much	43	17.3
	Normal	102	41.0
	Much	94	37.8
	Too much	3	1.2
	Total	249	100
Standard of selecting on healthy foods	Tastes	53	21.3
	Nutrition	69	27.7
	Price	30	12.0
	Hygiene	14	5.6
	Healthy	80	32.1
	Quantities of food	3	1.2
Total	249	100	
Reasons to like healthy food	Tastes	49	19.7
	Because it is good for health	157	63.1
	Colorful and attractive	10	4.0
	Texture	0	0
	Just for a curiosity	27	10.8
	Other	6	2.4
Total	249	100	
Acquiring information about healthy	TV or Media	93	37.3
	Internet	48	19.3
	from people	67	26.9
	leaflets(newspaper) or book	28	11.2
	Others	13	5.2
Total	249	100	
Number of time having healthy for dining out or dining at home	Rarely	55	22.1
	Once to twice a week	136	54.6
	Once or twice a month	43	17.3
	Once to twice a two months	15	6.0
	Total	249	100
Degrees of thinking about dining out for healthy food	Not eat Well-being foods at all	2	0.8
	Not eat Well-being foods too much	13	5.2
	Eat Well-being foods moderatel	129	51.8
	Eat Well-being foods much	65	26.1
	Eat Well-being foods so much	40	16.1
	Total	249	100

러한 결과는 호주 현지 대학생들은 건강과 웰빙에 대한 관심 정도가 대체적으로 높다고 해석을 할 수가 있다. 건강음식의 선택 기준에 관한 응답에서는 ‘건강에 좋아야 한다’가 32.1%(80명)로 가장 많았으며, 그 다음으로는 ‘영양이 있어야 한다’가 27.7%(69명), ‘맛이 좋아야 한다’가 21.3%(53명) 등의 순으로 나타났다. 건강음식을 좋아하는 이유는 ‘건강에 좋다고 해서’가 63.1%(157명)로 가장 많

았으며, 그 다음으로 ‘맛이 좋아서’가 19.7%(49명), ‘호기심 때문에’가 10.8%(27명) 등의 순으로 나타났는데, 건강음식은 건강에 좋고 맛이 좋아서 자주 이용을 하게 된다는 것으로 해석할 수 있다.

건강에 대한 정보의 경로는 ‘TV 또는 미디어로 부터 정보를 얻는다’라는 응답이 37.3%(93명)로 가장 많았으며, 그 다음으로는 ‘주위 사람들을 통해서 구전으로 얻는다’

가 26.9%(67명), ‘인터넷으로 얻는다’가 19.3%(48명) 등의 순으로 나타났다. 가정식이나 외식을 할 경우에 건강 음식을 얼마나 경험하는지에 대한 질문에서는 ‘일주일에 1~2번 정도 먹는다’가 54.6%(136명)로 가장 많았으며, 그 다음으로는 ‘한 달에 1~2번 정도 먹는다’가 17.3%(43명) 등의 순으로 나타났다. 건강음식으로 외식을 하고 싶은 생각은 어느 정도 인지에 대한 질문에서는 ‘보통이다’가 51.8%(129명)로 가장 많았으며, 그 다음으로는 ‘하고 싶다’가 26.1%(65명), ‘매우 하고 싶다’가 16.1%(40명) 등의 순으로 나타났는데, 이러한 결과는 건강 음식으로 외식을 하고 싶은 생각이 많다는 것으로 해석할 수 있다.

Kang SM(2007)은 서울 거주자들을 대상으로 조사된 웰빙 외식소비 형태 연구에서 웰빙 음식점을 찾는 목적은 새롭고 다양한 음식을 맛보기 위해서, 건강을 위해서 등의 순으로 나타났으며, 웰빙 음식점에 대한 정보는 ‘TV, 신문 잡지, 인터넷을 통해서 정보를 얻는다’라는 응답이 가장 많았으며, 그 다음으로는 ‘주위 사람들을 통해서’, ‘요리전문 프로그램을 통해서 정보를 얻는다’로 나타났다.

#### 4. 아시아의 건강음식에 대한 인식

한국, 일본, 중국, 태국, 인도, 베트남 등 6개 국가 중에서 어느 나라의 음식을 건강음식으로 인식하는지에 대한 평소 느끼던 생각을 조사한 결과는 Table 5와 같다.

아시아 각 나라별 건강음식에 대한 인식의 순위 산정을 위해서 각 순위 빈도에 가중치를 부여하여 계산을 하였는데, 1순위에 600%, 2순위에 500%, 3순위에 400%, 4순위에 300%, 5순위에 200%, 6순위에 100%의 가중치를 부여해 계산을 하였다. 분석 결과, 호주 현지 대학생의 아시아 각 나라의 건강음식에 대한 인식은 중국 음식(1,210

점)을 건강음식으로 가장 많이 인식하고 있었으며, 그 다음 순위로 일본 음식(1,013점), 한국 음식(949점), 태국 음식(788점), 인도 음식(603점), 베트남 음식(406점) 순으로 나타났다.

Cho MS 등(2006)은 한국 대학생을 대상으로 조사된 아시아 국가 음식을 포함한 다국적 음식에 대한 선호도는 한국, 일본, 이탈리아, 중국, 프랑스 순으로 나타났으며, Kim BC 등(2004)은 미국 마이애미 지역 대학생을 대상으로 조사된 아시아 음식에 관한 인식 연구에서 아시아 레스토랑 중에서 중국 레스토랑을 가장 선호하며 그 다음으로 일본, 태국, 베트남, 한국 순으로 선호하는 것으로 나타났다.

#### 5. 아시아 국가 별 건강음식에 대한 인식

아시아 국가 별 대표적인 건강음식이라고 인식하고 있는 음식은 무엇인지 순위 별로 5 종류의 건강 음식을 조사한 결과는 Table 6과 같다.

아시아 6개국의 음식 선정은 각 나라를 대표할 수 있는 음식으로 10 종류를 선정하였는데, 본 연구자가 선정을 하였다. 선정 방법은 우리나라의 아시아 레스토랑에서 제공되고 있는 메뉴와 호주 현지 아시아 레스토랑에서 제공되고 있는 메뉴 중에서 가장 인기 있고, 대중화가 된 메뉴를 비교한 후에 음식을 선정하였으며, 메뉴 명은 응답자가 이해하기 쉽게 명명 하였다.

왜냐하면 호주 현지에 있는 아시아 레스토랑에서 제공되고 있는 음식과 우리나라의 아시아 레스토랑에서 제공되고 있는 음식이 같은데, 현지의 레스토랑에서 제공되고 있는 영문으로 된 메뉴 표기는 고유 명사로 되어 있지 않기 때문에 메뉴 표기가 레스토랑 마다 차이가 있기 때문

Table 5. Recognition ranking on health food of Asian

Asian food	No.1	No.2	No.3	No.4	No.5	No.6
Korean Foods	38(15.3)	28(11.2)	81(32.5)	71(28.5)	11( 4.4)	22( 8.8)
Japanese Foods	70(28.1)	47(18.9)	40(16.1)	36(14.5)	30(12.0)	30(12.0)
Chinese Foods	89(35.7)	100(40.2)	27(10.6)	14( 5.6)	8( 3.2)	10( 4.0)
Thailand Foods	19( 7.6)	33(13.3)	67(26.9)	65(26.1)	21( 8.4)	44(17.7)
India Foods	12( 4.8)	29(11.6)	21( 8.4)	40(16.1)	57(22.9)	68(27.3)
Vietnam Foods	21( 8.4)	12( 4.8)	13( 5.2)	23( 9.2)	122(49.0)	75(30.1)
Total	249(100%)	249(100%)	249(100%)	249(100%)	249(100%)	249(100%)

Table 6. Health food by Asian countries

Rank	Korean	Japanese	Chinese	Thailand	India	Vietnam
1	Bibimbap	Sushi	Shark's Fin	Tom Yam Gung	Curry	Goi Cuon
2	Samgyetang	Sashimi	Palbochae	Po Pia Tord	Tangri Kebab	Pho Bo
3	Bulgogi	Nabe	Beking Duck	Poo Phat Pong Garee	Butter Chicken	Pho Ga
4	Kimch	Suki Yaki	Combination BBQ	Gai Phad Met Ma muang	Tandoori	Pho Bun Cha
5	Galbigui	Donbri	Cold Jelly fish	Gaeng Phet	Samosa	Shomai

이다. 이러한 현상으로 인하여 아시아 음식을 경험 하였거나 경험한 음식의 메뉴가 무엇인지 몰라서 정확한 응답을 할 수가 없는 경우가 발생할 수 있다.

정확한 응답을 받기 위한 방법으로 아시아 국가별로 선정된 음식마다 메뉴사진과 메뉴의 설명 자료를 첨부하여 제시를 하였다.

아시아 국가별로 선정한 음식 10종류는 다음과 같다. 한국 음식으로는 비빔밥, 냉면, 삼계탕, 불고기, 김치찌개, 된장찌개, 순두부찌개, 갈비구이, 잡채, 김치를 선정하였으며, 일본 음식으로는 스시, 사시미, 나베모노, 소바, 오뎅, 돈부리, 스끼야끼, 우동, 오코노미야끼, 템뿌라이며, 중국 음식으로는 냉채, 북경오리구이, 삭스핀, 마파두부, 탕수육, 마파두부, 콤비네이션 바베큐, 팔보채, 라조기, 간풍기이다. 태국 음식으로는 돔양꿍, 뽀빠야뚝, 카오팍꿍, 까이팻맷마무엥, 깡끼요완까이, 깡팻, 뿌팻뽕가리, 암운센, 팻키마오, 팍붕파이엥이며, 인도 음식으로는 커리, 버터치킨, 탄두리, 탕그리 케밥, 티카, 사모사, 플라우, 베지터블 사슬릭, 알루고비, 베지터블 라이타이며, 베트남 음식으로는 퍼 보, 퍼 가, 팻타이, 반툼, 고이꾸온, 껌 보, 분차, 차조, 쇼마이, 반꾸온을 선정하였다.

아시아 국가별 건강음식이라고 인식하고 있는 음식 5종류는 다음과 같다. 한국 음식 중에서는 비빔밥, 삼계탕, 불고기, 김치, 갈비구이로 나타났으며, 일본 음식 중에서는 스시, 사시미, 나베, 스끼야끼, 돈부리의 순으로 나타났으며, 중국 음식 중에서는 삭스핀, 팔보채, 북경오리, 중국식 바베큐, 냉채, 태국 음식 중에서는 돔양꿍, 뽀빠야뚝, 뿌팻뽕가리, 가이 팻 매파마무엥, 깡팻, 인도 음식 중에서는 커리, 탕그리 케밥, 버터 치킨, 탄두리, 사모사, 베트남 음식에서는 고이꾸온, 퍼보, 퍼가, 퍼분짜, 쇼마이 순으로 나타났다.

### 6. 건강음식에 대한 인식이 아시안 레스토랑 방문에 미치는 영향

호주 대학생들이 아시아 음식이 건강음식이라는 인식

으로 인하여 아시안 레스토랑 방문에 미치는 영향을 분석하고자 다중회귀분석을 실시하였는데, 그 결과는 Table 7과 같다.

회귀모형의 유의성을 나타내는 F값이 16.723으로  $p < .001$ 의 수준에서 유의한 결과를 나타냈으며, 모형의 적합성을 나타내는 Durbin-Watson 값도 1.785로 나타나 통계적으로 적합한 모형임을 알 수가 있다.

그리고 회귀분석의 전체 설명력을 의미하는 결정계수인  $R^2$ (R-square)의 값이 0.215로 나타나 종속변수가 설명되어지는 비율 전체의 21.5%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 그리고 건강음식이라는 인식으로 인하여 아시안 레스토랑 방문에 미치는 영향 요인으로는 질병효과 요인과 건강지향 요인이 정(+ )의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 호주 대학생들은 아시아 음식이 질병예방과 질병치료, 성인병에 좋으며, 호주인들이 즐겨 먹고 있는 음식과 비교하여 저 지방, 저 열량식, 그리고 깨끗하고 신선한 음식이라는 인식 차이와 이러한 인식으로 인하여 아시안 레스토랑을 방문한다는 것으로 해석을 할 수가 있다.

## IV. 결론 및 제언

본 연구는 호주 현지 대학생들을 대상으로 웰빙으로 인한 식행동, 아시아의 건강음식에 대한 인식과 이러한 인식으로 인하여 아시아 레스토랑 방문에 미치는 영향을 분석하고자 하였는데, 연구 결과의 내용을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자 중에는 여자 대학생이 가장 많았으며, 연령별로는 20~22세로 자연과학을 전공하는 대학생이 가장 많이 나타났는데, 호주의 전공 분류는 우리나라의 학문 분야 분류와 차이가 있다고 해서 기타 전공으로 응답하는 학생들이 많이 나타난 것으로 판단이 된다. 주거형태에서는 자기 집, 월 평균 소비수준은 주거 비용을 제외

Table 7. Influence on visiting Asian restaurants due to recognition on healthy food

Variable	Divid	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
		B	Std. Error	Beta		
Constant		3.178	.047		67.788	.000
Disease effect factor		.318	.047	.384	6.779	.000***
Nutrition factor		.038	.047	.046	-.807	.421
Health-oriented factor		.166	.047	.200	3.532	.000***
Vegetarian food factor		.131	.047	.159	2.796	.006**

1)  $R^2$  : 0.215, Adjusted  $R^2$  : 0.202

2) \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

3) Durbin-Watson 1.785

4) Dependent variable number : Visit Asian restaurants

하고 \$200~\$300이 가장 많았다.

둘째, 대학생들의 건강과 관련된 식행동 특성은 건강·웰빙에 대한 관심정도는 ‘보통이다’가 41.0%(102명)로 가장 높았으며, 그 다음으로 ‘관심이 많다’가 37.8%(94명) 등의 순으로 나타났다. 이러한 결과는 호주 현지 대학생들은 대체적으로 건강·웰빙에 대한 관심 정도가 높은 것으로 해석을 할 수가 있는데, 선행 연구인 Jeong JY(2007)의 익산 지역 대학생들이 웰빙에 대한 관심이 많다는 결과와 Kang YW(2007)의 울산 지역 대학생들이 전체적으로 웰빙에 대한 관심이 많다는 결과와 유사하게 일치하는 내용이다. 건강음식의 선택 기준은 ‘건강에 좋아야 한다’라는 응답이 가장 많았으며, 건강음식을 좋아하는 이유는 ‘건강에 좋다고 해서’, 건강에 대한 정보는 ‘TV 또는 미디어로 부터 정보를 얻는다’가 가장 많았으며, 건강음식으로 가정식이나 외식을 경험한 경우는 ‘일주일에 1~2번 정도 먹는다’, 건강음식으로 외식을 하고 싶은 생각은 ‘보통이다’로 가장 많이 나타났다.

셋째, 아시아 6개 국가 중에서 각 국가별 건강음식에 대한 인식 순위는 중국음식이 가장 많이 나타났으며, 그 다음 순서로 일본 음식, 한국 음식, 태국 음식, 인도 음식, 베트남 음식 순으로 나타났다. 이러한 결과는 아시아 레스토랑을 방문하는 고객들 중에서 현지 대학생들은 세계화가 된 국가의 음식들을 자주 경험했기 때문인 것으로 해석을 할 수가 있다. 그리고, 아시아 6개 국가별 건강음식이라고 인식하는 음식으로는 순위 별로 5가지 음식을 조사한 결과, 한국 음식에서는 비빔밥과 삼계탕, 불고기, 김치, 갈비구이, 일본 음식에서는 스시와 사시미, 나베, 스키야끼, 돈부리, 중국 음식에서는 샹스핀과 팔보채, 북경 오리, 중국식 바베큐, 냉채, 태국 음식에서는 돔양꿍과 뽕쌈야꿍, 뿌팟뽕가리, 가이 팻 메마무앙, 깡펫, 인도 음식에서는 커리, 탕그리 케밥, 버터 치킨, 탄두리, 사모사, 베트남 음식에서는 고이꾸온, 썬보, 썬가, 썬분짜, 쇼마이 순으로 인식하는 대학생이 많은 것으로 나타났다.

넷째, 대학생들의 건강음식의 변수는 4개의 요인으로 추출되었는데, 추출된 요인은 질병효과 요인, 영양성 요인, 건강지향 요인, 채식음식 요인으로 명명하였다. 그리고, 아시아의 음식이 건강음식이라는 인식으로 인하여 아시안 레스토랑을 방문했을 경우에 질병효과 요인과 건강지향 요인에서 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구의 한계점으로는 호주 현지인 대학생들은 음식에 있어서 건강과 웰빙에 대한 인식과 이해의 차이가 많은 것으로 생각이 되며, 아시아 음식을 경험했던 대학생들이 생각보다 많지 않아서 설문과정에서 메뉴와 음식 사진을 보여 주면서 조사를 하는데 어려움이 많았다. 향후 연구에서는 해외에서 이루어진 건강 음식과 관련된 아시아 음식에 대한 선행 연구가 부족하기 때문에 국·내외 대학생들을 대상으로 지속적인 연구가 이루어져야 하겠다.

기대효과로는 호주는 육식 위주의 식문화 형태이기 때문에 건강에 대한 관심이 많을 것으로 예상이 되기 때문에 본 연구 결과를 통해서 현지 아시아 레스토랑에서 건강 음식에 대한 마케팅 전략을 계획한다면 아시아 레스토랑을 이용하는 현지인들이 증가하여 매출 증가에 도움이 될 것으로 사료된다.

## V. 감사의 글

본 연구는 2010학년도 전주대학교 학술연구비 지원으로 수행되었기에 이에 감사드립니다.

## 참고문헌

- Cho JH. 2007. A Study on Adolescents Awareness of Well-being and Their Needs for Health Oriented School Food Service. Master thesis. The Kyung Hee University of Korea. 3
- Cho KI, Ahn HY, Noh YG. 2006. The Effects of Customers Satisfaction and Wellbeing Menu of Fastfood Industry. Korean Journal of Tourism Research 20(3):141-160
- Cho MS, Lee SE, Kim YY. 2006. Positioning Analysis of Korean, Japanese, Chinese, French and Italian Cuisine through Multi-national Food Perception of College Students in Korea. The Tourism Journal of Korean 30(5):115-132
- Falk, L. W., Sobal, J., Bisogni, C. A., Connors, M. & Devine, C. M. 2001. Managing Healthy Eating: Definitions, Classifications, and Strategies, Society for Public Health Education 428-430
- Im ES, Lee YJ, Kim SH. 2009. Differences of Purchase Intention Based on Perceived Risk Segmentation of Health Food. Journal of Foodservice Management Society of Korea 12(4): 415-439
- Jeon HR, Jae MK. 2007. Consumer Consciousness Toward Well-being and Well-being Oriented Consumer Behaviors According to the Dietary Life. J. of Korean Association of Human Ecology. Korean Journal of Human Ecology 16(5):957-967
- Jeong JY. 2007. A Study on College Students Awareness and Dietary Behavior on Well-Being in Iksan Area. Master thesis. The Wonkwang University of Korea. 3
- Ju JA, Shim JY. 2010. A Study on the Relationship Between the Concern about Well-being Lifestyle and the Perceived Image of Hanji Fiber. J. of Korean Association of Human Ecology 19(2):389-398
- Kang SM. 2007. The Effect of the Restaurant Customers Perception and Practice Regarding Wellbeing on Restaurant Attributes. Master thesis. The Sejong University of Korea. 14-65
- Kang YW. 2007. Awareness on Well-being Life Well-being Dietary Behaviors of College Students in Ulsan Area. Master thesis. The Ulsan University of Korea. 3-15
- Kim BC, Kim MJ. 2004. Pilot Study on the Positioning Analysis of Asian Restaurants-with Focused on Korean Restaurants

- in Miami area. *The Korean Journal of Culinary Research* 10(4):67-83.
- Kim HK, Kim JH. 2007. Comparison of Awareness and Practice on Well-being Life and Related Behaviors According to Generations. *Korean J Community Nutrition* 12(4):426-439
- Kim KN, Choi JM, Yoo HJ. 2006. The Survey of University Students Attitude and Expectation Satisfaction on Well-Being Products. *J. of Korean Association of Human Ecology* 15(5): 761-773
- Ko MS. 2007. The Comparison in Daily Intake of Nutrients and Dietary Habits. *Korean J. Community Nutrition* 12(3):259-271
- Kwon HS, 2010. A Study on Department Store in Restaurant Menu Selection Attributes by Wellbeing Life Attitude. Master thesis. The Hansung University of Korea. 2
- Lee Byeong Gon. 2009. Recent Trends of Educational Policy in England. *Education Review* 25:13-31
- Lee GH. 2008. A Degree of University Students Recognition about Vegetable Diet Influences on Students Understanding for Vegetarian Diet and Intention of Living on Vegetables. Master thesis. The Sejong University of Korea. 73-75
- Lee JS, Chun WB. 2005. The Relationships among Tourism Activities, Leisure Satisfaction, Psychological Well-being, and Subjective Well-being. *Journal of Tourism Sciences of Korea* 28(4):149-172
- Lee JY. 2005. A Study on Well-being Behaviors in Korea in Relation with Perception of Well-being and Lifestyle. Master thesis. The Sungshin Womens University of Korea 46-58
- Lee YE, Seo YJ, Yang SY. 2007. Customers Attitude and Perception on the Well-being Menu of Restaurant Food Service Operations. *J. of Human Ecology* 10(2):215-227
- Margts, B. M., Martinez, J. A., Saba, A., Holm, L. & Kearney, M. 1997. Definitions of 'Healthy' Eating: A Pan-EU Survey of Consumer Attitudes to Food. *Nutrition and Health* 51(2): 23-29
- Oh YS, Lee SA. 2009. A Study on the Effect of LOHAS Trends on Kealthy Menu and Healthful Dietary Behavior. *The Korean Journal of Culinary Research* 15(1):225-239
- 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):574-583

---

2010년 7월 29일 접수; 2010년 9월 2일 심사(수정); 2010년 9월 2일 채택