

## 패밀리 레스토랑의 영양표시제도 시행에 따른 대학생들의 영양정보에 관한 인식 연구

양정화 · 허영란<sup>†</sup>

전남대학교 식품영양과학부 및 생활과학연구소

## Perception of University Students on Nutrition Information According to Food & Nutrition Labeling Systems in Family Restaurant

Jung-Hwa Yang and Young-Ran Heo<sup>†</sup>

Div. of Food Science and Nutrition, Human Ecology Research Institute,  
Chonnam National University, Gwangju 500-757, Korea

**ABSTRACT** The purpose of this study is to investigate the perception of university students on nutritional information according to food and nutrition labeling systems. A total of 310 customers, who visited family restaurant, were surveyed by a self-recorded questionnaire from March 2006 to April 2011. A total of 286 respondents were surveyed; of the respondents, 108 were males and 178 were females. Two surveys were conducted on the perception of the respondent's health: once in 2006 and once in 2011. According to these surveys, 63.6% and 54% of respondents perceived themselves as unhealthy, respectively. When ordering a meal, respondents were more concerned with price rather than taste, nutrition, new menu items, and food presentation. Compared with 2006, in 2011 more respondents felt that family restaurants provided enough nutritional information and practical use of that information to their customers. When surveyed, respondents felt that the total calories played a significantly higher role in ordering food than foods with higher nutritional values. There was a significant increase in satisfaction with the current nutrition labeling system; in 2006,  $2.87 \pm 0.99$ , and 2011,  $3.35 \pm 0.84$ . There was also a significant increase in individuals who felt that there was a need for an ingredient labeling system;  $3.68 \pm 0.9$  in 2006 and  $4.32 \pm 0.61$  in 2011. There was also a higher demand for nutritional information;  $2.85 \pm 0.66$  in 2006,  $3.06 \pm 0.65$  in 2011. From these results, it was concluded that the nutrition labeling system adopted by family restaurants did not affect the degree of customers' interest in nutritional information. Contrast to the results, the amount and frequency of nutritional information provided to customers have increased continuously since 2006. Therefore, the nutrition labeling system and recommended dietary allowance should be expanded in order to promote a healthy diet.

**Key words:** nutrition labeling, university students, family restaurant, nutrition information, perception

### 서 론

건강을 유지하고 질병을 예방하기 위해 무엇보다 중요한 것은 균형 있는 식생활이다. 따라서 건강을 위해서는 자신의 영양섭취량을 파악하고, 식생활을 조절할 수 있어야 한다(1,2).

영양표시제도는 식품에 함유된 영양소의 종류와 함량을 일정한 기준과 방법에 따라 식품에 표시함으로써 소비자에게 영양에 대한 정보를 제공하고, 합리적인 식품을 선택할 수 있도록 국가가 관리하는 제도이다(3). 우리나라는 '식품위생법' 제11조에 의거해 '식품위생법 시행규칙'과 '식품 등의 표시기준'에 영양표시 대상, 식품과 영양표시에 관한 기

준이 고시되어 있으며 실질적인 영양교육의 도구로써 그 중요성이 점차 증가하고 있다(4). 우리나라는 특수식품이나 건강보조식품을 대상으로 영양표시제도가 시행되었으나, 현재는 장기보존식품(레토르트 식품), 과자 및 캔디류, 빵류 및 만두류, 초콜릿류, 잼류, 식용유지류, 면류, 음료류, 특수용도식품으로 확대 실시하고 있으며, 의무적으로 표시해야 할 영양소의 종류도 열량, 탄수화물, 당, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨의 총 9가지로 강화되고 있다(5). 식품의 영양표시 제시율은 2001년 18.7%, 2003년 24.1%였던 것이 2006년에는 79.3%로 증가하였으며(6), 「어린이 식생활안전관리 특별법」 제11조에 근거하여 우선적으로 어린이 기호식품을 조리·판매하는 식품 점영업 중 100개 이상의 매장(가맹점)을 보유한 햄버거, 피자, 제과·제빵, 아이스크림점 33업체 10,134개 매장에서 연간 90일 이상 판매되는 제품에 열량, 당류, 나트륨, 포화지방, 단백질의 영양성분 표시를 2010년 1월부터 의무화하고 있다. 또한

Received 30 August 2013; Accepted 30 October 2013

<sup>†</sup>Corresponding author.

E-mail: yrhu@jnu.ac.kr, Phone: 82-62-530-1338

최근 자율영양표시를 일부 패밀리 레스토랑으로 확대하고 있는 추세이며 영양표시에 참여하는 패밀리 레스토랑에서는 조리·판매하는 스테이크, 파스타 등 주 메뉴에 대해 총 제공량과 100 g에 대한 열량, 당류, 단백질, 포화지방, 나트륨 함량 등의 정보를 제공하고 있다(7). 자율영양표시란 업체가 고객에게 영양정보를 제공하고자 자발적으로 영양표시를 실시하는 것으로, 표시 대상은 열량, 당류, 단백질, 포화지방으로 의무표시대상과 동일하다. 외식분야 자율영양표시는 커피전문점을 시작으로 고속도로 휴게소, 김밥전문점, 패밀리 레스토랑, 영화관 등으로 점차 확대되고 있다(8).

국민 소득 수준 상승, 여성 경제활동, 인구 증가, 핵가족화 및 독신 가정 증가, 주 5일 근무제 실시 등으로 외식 서비스의 관심과 수요는 지속적으로 증대되고 있다(9). 외식 횟수의 증가와 외식이 보편화되면서 외식 시 섭취하는 메뉴에 의해 소비자들의 영양 섭취가 많은 영향을 받게 된다. 따라서 소비자들이 외식 메뉴를 선택할 때 각 메뉴에 함유된 영양소와 그 함량을 인지하고 자신에게 알맞은 식사를 스스로 판단해 선택하는 것이 식습관에 따른 만성질환을 예방하는 방법이 될 수 있다. 또한 외식업체에서는 메뉴에 대한 올바른 영양정보를 제공하여 소비자가 몸에 좋은 건강 메뉴를 선택할 수 있도록 돕고, 올바른 식생활 문화 정착에도 기여할 수 있다(2). 미국은 1975년부터 식품영양표시 임의제도를 실시했으며, 건강과 영양정보에 대한 소비자의 관심이 높아짐에 따라 1990년 '영양표시 및 교육법을 제정하여 1994년부터 거의 모든 가공식품에 영양정보 표시를 의무화하였고, 소비자들은 일상생활에서 식품영양표시제도를 활용하고 있다(10).

이에 본 연구에서는 식품영양표시에 대한 인식과 활용도를 알아보기 위해 영양성분표시를 확대하고 있는 패밀리 레스토랑을 이용하는 대학생들을 대상으로 2006년과 2011년을 기준으로 외식 시 식품영양표시에 대한 이용실태, 인지 여부 및 활용도를 조사하고 이들 요인 간의 관련성을 분석함으로써 소비자 영양교육의 개선 방향에 대한 기초자료를 제공하고자 한다. 또한 자료들을 근거로 하여 영양표시제도를 정착시키고 이를 활성화시키기 위한 제도적 방안을 제시하고자 한다.

## 대상 및 방법

### 대상 및 기간

본 연구는 영양 교육을 받은 경험이 없는 대학생들을 대상으로 외식업체의 영양표시 제도 의무화가 시행된 전후를 기점으로 자료를 수집하였다. 본 연구는 2006년과 2011년에 조사 당시 대학생인 경우에 한정하여 조사·비교한 단면조사 비교연구이다. 영양표시 시행 전의 조사는 2006년 3~4월 사이에 이루어졌으며 대학생 130명을 대상으로 하였고, 영양표시제도 시행 후의 조사는 2011년 3~4월 사이에 이루어졌으며 대학생 180명을 대상으로 하였다. 이때 사용한 설문

지는 2006년과 2011년에 동일한 설문지를 사용하였다. 연구보조원이 설문지를 배부하고 설명한 후 조사대상자가 직접 기입하게 하는 방식으로 작성하였으며, 2006년과 2011년에 총 310부의 설문지가 배부되었고, 이 중 인구통계학적 자료가 누락되었거나 불성실하게 응답한 설문지를 제외하고 2006년 조사에서는 110부, 2011년 조사에서는 176부로 총 286부를 자료 분석에 활용하였다.

### 내용 및 방법

본 조사에 사용된 설문지는 선행 연구(1,2)를 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하였으며, 패밀리 레스토랑을 이용한 경험이 있는 대상자를 중심으로 인구통계학적인 요소 6문항, 패밀리 레스토랑 이용실태에 관한 요소 7문항, 메뉴 선택 시 중요하게 생각하는 요소 5문항, 패밀리 레스토랑의 영양표시에 대한 인식 5문항, 영양정보에 관한 요소 6문항, 영양표시에 관한 만족도 4문항으로 이루어졌다. 이중 메뉴 선택 시 중요하게 생각하는 요소, 패밀리 레스토랑의 영양표시에 대한 인식, 영양표시에 관한 만족도 조사는 5점 척도를 활용하여 측정하였으며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 점수를 부여하였다.

### 자료분석

본 연구의 목적을 위해 수집된 설문지 응답 자료는 SPSS 18.0 프로그램(SPSS Inc., Chicago, IL, USA)을 사용하여 분석하였다. 패밀리 레스토랑의 자율영양표시제가 활성화되기 전인 2006년과 활성화되고 있는 2011년을 기준으로 연속형 변수는 평균값과 표준편차로, 범주형 변수는 빈도와 백분율로 표시하였다. 독립된 두 집단의 비교는 연속형 변수의 경우 Students's t-test를 사용하였고, 범주형 변수의 경우  $\chi^2$  검정으로 유의성을 검증하였다. 모든 통계적 검증은 유의적 수준  $P < 0.05$ 로 하였다.

## 결과 및 고찰

### 조사대상자의 일반사항

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 조사대상자는 영양표시제도 시행 전 110명, 제도 시행 후 176명이 참여하였으며, 총 286명 중 남자는 108명, 여자 178명이었다. 대상자 모두 대학교 재학 중인 학생으로 20살 미만은 65.1%, 20살 이상은 34.9%였다. 월평균 용돈은 2006년 30만원 미만이 80.9%, 2011년 30만원 미만이 65.9%를 차지하였고, 30만원 이상은 2006년 19.1%, 2011년 34.1%로 월평균 용돈 금액이 상승하였으며 이는 물가상승(11)에서 기인한 것으로 생각된다. 건강상태에 대한 인식을 살펴보면 2006년 63.6%가 '건강하지 못하다'고 하였고 6.4%는 '건강한 편'이라고 하였다. 2011년 조사결과 54%가 '건강하지 못하다'고 하였으며 13.6%가 '건강한 편'이라고 답하였다. 2006년에 비하여 2011년에 '보통이다' 혹은 '건강한 편이

**Table 1.** General characteristics of the subjects

| Variables                                 |         | 2006 yr (n=110)         | 2011 yr (n=176) | $\chi^2$ -value |
|---|---------|-------------------------|-----------------|-----------------|
| Gender                                    | Male    | 46 (41.8) <sup>1)</sup> | 62 (35.2)       | 1.251           |
|   | Female  | 64 (58.2)               | 114 (64.8)      |                 |
| Age (years)                               | ≤20     | 53 (48.2)               | 47 (26.7)       | 13.731***       |
|   | >20     | 57 (51.8)               | 129 (73.3)      |                 |
| Monthly income (thousands won)            | <200    | 53 (48.2)               | 43 (24.4)       | 18.113***       |
|   | 200~300 | 36 (32.7)               | 73 (41.5)       |                 |
|   | >300    | 21 (19.1)               | 60 (34.1)       |                 |
| Self-reported health status               | Poor    | 70 (63.6)               | 95 (54.0)       | 4.520           |
|   | Neutral | 33 (30.0)               | 57 (32.4)       |                 |
|   | Good    | 7 (6.4)                 | 24 (13.6)       |                 |
| Interest in healthy weight control        | Low     | 66 (60.0)               | 123 (69.9)      | 3.289           |
|   | Neutral | 33 (30.0)               | 37 (21.0)       |                 |
|   | High    | 11 (10.0)               | 16 (9.1)        |                 |
| Frequency of eating in restaurant per day | 0       | 19 (17.3)               | 17 (9.6)        | 3.727           |
|   | 1       | 59 (53.6)               | 99 (55.2)       |                 |
|   | >2      | 32 (29.1)               | 60 (32.2)       |                 |

<sup>1)</sup>n (%). \*\*\* $P<0.001$ .

다'라고 답한 비율이 높아지는 경향이었으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 체중 관리에 대한 관심도는 2006년 10.0%, 2011년 9.1%가 '매우 관심이 많다'라고 하였다. 하루 평균 외식 횟수는 2006년 82.7%, 2011년 87.4%가 하루 1회 이상 외식을 한다고 하였다. Yoon의 연구(12)에 의하면 건강관심도가 높을수록 건강행위 및 개인위생에 대한 점수

가 높았고 주관적 건강에 대한 인식도 좋은 편이라고 하였으나, 본 연구에서는 2006년과 2011년 사이의 유의적인 변화를 볼 수 없었다.

#### 패밀리 레스토랑 이용실태

패밀리 레스토랑 이용실태에 관해 조사한 결과는 Table 2

**Table 2.** Use of the family restaurant of the subjects

| Variables                                     |                    | 2006 yr (n=110)         | 2011 yr (n=176) | $\chi^2$ -value |
|---|--------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|
| Information about family restaurant           | Recommendation     | 83 (75.5) <sup>1)</sup> | 101 (57.4)      | 12.986**        |
|   | Experiences        | 14 (12.7)               | 42 (23.9)       |                 |
|   | Media              | 6 (5.5)                 | 6 (3.4)         |                 |
|   | PC or smartphone   | 7 (6.4)                 | 27 (15.3)       |                 |
| Partner                                       | Significant other  | 17 (15.5)               | 35 (19.9)       | 1.055           |
|   | Friend             | 79 (71.8)               | 117 (66.5)      |                 |
|   | Family             | 14 (12.7)               | 24 (13.6)       |                 |
| Decision maker                                | Self               | 39 (35.5)               | 63 (35.8)       | 3.643           |
|   | Significant other  | 8 (7.3)                 | 24 (13.6)       |                 |
|   | Family             | 9 (8.2)                 | 17 (9.7)        |                 |
|   | Friend             | 54 (49.1)               | 72 (40.9)       |                 |
| Time spent in restaurant                      | Less than one hour | 23 (20.9)               | 21 (11.9)       | 12.749***       |
|   | 1~2 hour           | 68 (61.8)               | 92 (52.3)       |                 |
|   | More than 2 hour   | 19 (17.3)               | 63 (35.8)       |                 |
| Visit time                                    | Before 14:00       | 32 (29.1)               | 66 (37.5)       | 6.239*          |
|   | 14:00~19:00        | 36 (32.7)               | 67 (38.1)       |                 |
|   | After 19:00        | 42 (38.2)               | 43 (24.4)       |                 |
| Primary reason for choosing family restaurant | Integral image     | 28 (25.5)               | 20 (11.4)       | 10.426*         |
|   | The taste of food  | 65 (59.1)               | 117 (66.5)      |                 |
|   | Service            | 7 (6.4)                 | 13 (7.4)        |                 |
|   | Etc.               | 10 (9.1)                | 26 (14.8)       |                 |
| Primary reason for visiting family restaurant | Special occasion   | 41 (37.3)               | 52 (29.5)       | 6.848*          |
|   | Enjoy the food     | 39 (35.5)               | 90 (51.1)       |                 |
|   | Meeting friends    | 30 (27.3)               | 34 (19.3)       |                 |

<sup>1)</sup>n (%). \* $P<0.05$ , \*\* $P<0.01$ , \*\*\* $P<0.001$ .

와 같다. 패밀리 레스토랑 이용 시 정보를 얻는 원천에 대한 질문에 2006년과 2011년 모두 주변의 권유>과거 방문 경험>컴퓨터나 스마트폰>대중매체 순이었으나 정보를 얻는 원천에 대해 응답한 비율은 2006년, 2011년 사이에 유의한 차이를 보였다( $P<0.005$ ). 즉 주변 권유의 경우 2006년에는 75.5%인데 비해 2011년에는 57.4%로 감소하였으며, 그 다음으로 정보를 얻는 원천인 과거 방문은 2006년 12.7%인데 반해 2011년 23.9%로 증가하였다. 또한 컴퓨터나 스마트폰을 정보를 얻는 원천이라고 응답한 비율이 2006년 6.4%에서 2011년 15.3%로 더 높은 비율로 응답하였다. 특히 스마트폰 사용자가 꾸준히 증가(13)한 것으로 볼 때 앞으로도 스마트폰에서 정보를 얻는 비율이 증가할 것으로 생각된다. 패밀리 레스토랑 방문 시 동반자는 2006년과 2011년 유의한 차이가 없었으며 친구, 연인, 가족 순이었다. 패밀리 레스토랑 이용 결정은 2006년과 2011년 모두 친구나 선후배가 큰 영향을 끼쳤으며 그 다음으로는 본인이 선택하는 경우가 많았다. 매장에서 보내는 시간에 대한 조사결과도 2006년과 2011년 사이에 유의한 분포의 차이를 보였다( $P<0.001$ ). 즉 2006년, 2011년 모두 1~2시간이 가장 많았으나, 2006년 2시간 이상 시간을 보내는 비율이 17.3%인 반면 2011년에는 35.8%로 증가하는 경향을 보여 패밀리 레스토랑에서 머무는 시간이 더 길어짐을 알 수 있다. 패밀리 레스토랑을 이용하는 시간대에 대한 조사에서도 2006년과 2011년 사이에 유의한 분포의 차이를 보였다( $P<0.05$ ). 즉 2006년에는 '저녁 7시 이후'가 38.2%로 가장 많았고, 다음이 '오후 2시~7시'가 32.7% 그리고 '오후 2시 이전'이 29.1%였으나, 2011년에는 '오후 2시~7시'가 38.1%로 가장 많았고, 다음이 '오후 2시 이전' 37.5%, 그리고 '오후 7시 이후'가 24.4%였다. 이러한 결과는 본 연구의 패밀리 레스토랑을 선택하는 중요한 이유에서도 나타난 바와 같이, 패밀리 레스토랑을 이용하는 이유가 특별한 목적이 아닌 음식을 즐기기 위한 것으로 일상식으로서의 이용이 더 보편화된 것임을 의미한다. 패밀리 레스토랑 이용 시 가장 중요하게 생각하는 요인으로 2006년과 2011년 모두 음식의 맛, 전체적인 이미지, 서비스 순이었으며, 기타로 분위기나 저렴한 가격도 영향을 미친다고 응답하였다. 패밀리 레스토랑을 이용하는 목적에서는 '맛있는 음식을 즐기기 위해'라고 응답한 비율이 2006년 35.5%에서 2011년 51.1%로 가장 큰 변화를 보였다.

Choi 등의 연구(14)에 따르면 오늘날 외식은 '양'보다는 '질'을, '미적 요인'보다는 '음식의 본질적인 면'을 즐기기 위해 행해진다는 결과와 비슷한 양상을 보임을 알 수 있다. 그 밖에도 2006년 월평균 패밀리 레스토랑 이용 횟수는 1.37회였으며 월평균 외식비용은 92,227원으로 패밀리 레스토랑 1회 이용 시 18,918원을 사용하는 것으로 조사되었다. 2011년 월평균 패밀리 레스토랑 이용 횟수는 1.45회였으며 월평균 외식비용은 126,687원으로 패밀리 레스토랑 1회 이용 시 평균 24,332원을 사용하는 것으로 나타나, 제도 시행 전후 비교 시 월평균 외식비용이 상승하였으며 패밀리 레스토랑 이용 시 1인당 지출비용 또한 상승하였다. 한국소비생활연구원(15)에 따르면 식재료 등 원가상승, 인건비 상승, 임대료 상승 등으로 1회 이용 시 외식비용이 상승하였다는 결과와 일치한다.

### 메뉴 이용 시 관심도

메뉴 선택 시 중요하게 생각하는 요인은 Table 3과 같다. 맛, 영양, 신메뉴, 외형에 관한 관심도는 유의적인 차이가 없었으나 가격에 있어서는 2006년에는  $3.94\pm 0.71$ , 2011년에는  $4.10\pm 0.66$ 으로 유의적인 차이를 보여 메뉴 선택 시 가격을 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 2006년과 2011년 모두 메뉴 선택 시 영양보다는 맛, 가격, 외형을 중시함을 보였다. 이는 Sohn의 연구(16) 결과와 마찬가지로 국내 외식행동 관련 연구에서 메뉴 선정 시 음식의 맛, 가격을 영양보다 더 우선시하고 있다는 보고와 같은 결과를 보여준다.

패밀리 레스토랑에서 제공하는 영양정보에 관한 인식은 Table 4와 같다. 패밀리 레스토랑의 충분한 영양정보 제공 여부에 대해 2006년에는  $2.52\pm 0.93$ , 2011년에는  $3.30\pm 0.77$ 로 2011년에 패밀리 레스토랑에서 충분한 영양정보를

**Table 3.** The important factor for menu selection

| Variables | 2006 yr (n=110)              | 2011 yr (n=176) | t-value |
|-----------|------------------------------|-----------------|---------|
| Taste     | $4.45\pm 0.62$ <sup>1)</sup> | $4.53\pm 0.64$  | -1.082  |
| Nutrition | $3.00\pm 0.81$               | $3.16\pm 0.89$  | -1.524  |
| Price     | $3.94\pm 0.71$               | $4.10\pm 0.66$  | -2.012* |
| New menu  | $2.70\pm 0.81$               | $2.59\pm 0.96$  | 1.033   |
| Plating   | $3.29\pm 0.83$               | $3.29\pm 0.86$  | 0.011   |

<sup>1)</sup>Mean±SD. \* $P<0.05$ .

**Table 4.** Family restaurant patrons' perception on nutrition information practice

| Variables   | 2006 yr (n=110)              | 2011 yr (n=176) | t-value   |
|---|------------------------------|-----------------|-----------|
| Do you think that family restaurants provide sufficient nutritional information?            | $2.52\pm 0.93$ <sup>1)</sup> | $3.30\pm 0.77$  | -7.347*** |
| Do you think that nutritional information, if labelled, will help you select healthy menus? | $3.28\pm 0.96$               | $3.31\pm 0.97$  | -0.262    |
| Would you consider nutritional information showed in family restaurant menu?                | $3.63\pm 0.92$               | $3.89\pm 0.83$  | -2.470*   |
| Are you willing to choose healthy menu even if it is expensive?                             | $3.22\pm 0.90$               | $3.16\pm 0.90$  | 0.540     |
| Do you think that flavorful food is rich in nutrients?                                      | $2.45\pm 0.82$               | $3.51\pm 0.91$  | -9.975*** |

<sup>1)</sup>Mean±SD. \* $P<0.05$ , \*\*\* $P<0.001$ .

제공하고 있다고 응답한 대상자가 유의적으로 증가하였다. 이는 패밀리 레스토랑의 자율영양표시제의 확대로 영양정보 제공이 지속적으로 이루어지고 있음을 알 수 있었다. 영양정보 표시에 의해 메뉴 선택이 좌우되는냐는 질문에 2006년에는  $3.28 \pm 0.96$ , 2011년에는  $3.31 \pm 0.97$ 로 유의적인 차이는 보이지 않았으나 증가하는 경향을 보였다. 패밀리 레스토랑에서 제공하는 영양정보를 활용하느냐는 질문에 2006년에는  $3.63 \pm 0.92$ , 2011년에는  $3.89 \pm 0.83$ 으로 유의적으로 증가하여 영양정보의 제공과 활용이 점차적으로 늘어나고 있음을 알 수 있었다. 가격이 비싸더라도 영양가가 풍부한 메뉴를 선택하겠느냐는 질문에는 2006년에  $3.22 \pm 0.90$ , 2011년에는  $3.16 \pm 0.90$ 으로 차이가 없었으며, 맛이 좋은 음식이 영양가가 풍부하다고 생각하느냐라는 문항에 2006년  $2.45 \pm 0.82$ , 2011년  $3.51 \pm 0.91$ 로 유의적으로 증가한 것을 볼 수 있었다. Kim 등의 연구(2)에서 영양정보 수준이 건강 메뉴 선택에 도움이 된다고 응답한 2.37보다 증가됨을 알 수 있으며, 이는 패밀리 레스토랑을 이용하는 이용자들이 점차적으로 영양정보를 활용하며 이를 통해 건강한 메뉴를 선택하는데 도움이 된다고 생각된다.

#### 메뉴 영양표시 활용에 관한 인식

메뉴 선택 시 영양표시제도의 활용도를 살펴본 결과는

Table 5와 같다. 패밀리 레스토랑 이용 시 메뉴의 영양가를 중요하게 생각하느냐는 질문에 2006년, 2011년 각각 26.1%, 23.9%가 각각 메뉴의 영양가를 중요하게 생각한다고 답했으며 고려하는 영양성분표시로는 총열량을 2006년, 2011년 각각 39.4%, 35.6%로 가장 많이 고려하였고 그 뒤로 지방, 콜레스테롤 순으로 고려되었다. Chang의 연구(17) 결과와 비슷한 경향을 보이며, Chang의 연구에서는 가장 고려되어지는 영양소는 열량, 콜레스테롤, 지방, 설탕, 단백질 순이었고 본 연구에서도 비만이나 성인병과 관련성이 높은 영양소인 열량, 지방, 콜레스테롤 등의 메뉴 영양가를 중요하게 생각하고 있었으며, 이러한 영양소들은 앞으로도 지속적으로 활용되어질 것으로 판단된다. 한편 고려하지 않는 이유는 각각 68.2%, 59.7%가 영양성분 이외의 다른 요인을 더 중요시하기 때문이라고 답했으며, 이는 Table 3의 결과를 고려해봤을 때 영양가보다는 가격을 더 중시하기 때문으로 생각된다. 또한 영양성분 표시에 대한 지식 부족으로 응답한 대상자가 2006년, 2011년 각각 13.6%, 12.7%를 차지하였으며 2011년 조사된 영양표시를 읽을 수 있는가라는 질문에 29%가 읽지 못한다고 응답하였고, 읽을 수 있다고 응답한 대상자 중 80~100% 정확하게 읽을 수 있다고 응답한 대상자는 5.6%에 불과하였다. 이는 KFDA의 보고서(18)에서도 지적한 현행 영양표시의 가장 큰 문제점인 소비자들의 영양

**Table 5.** Restaurant patrons' perception on nutrition information practice

| Variables   |                                   | 2006 yr (n=110)         | 2011 yr (n=176) | $\chi^2$ -value |
|---|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|
| Do you think that nutritional value is important when ordering meals? | Yes                               | 31 (26.1) <sup>1)</sup> | 42 (23.9)       | 0.182           |
|   | No                                | 88 (73.9)               | 134 (76.1)      |                 |
| Nutrient considered   | Total calories                    | 13 (39.4)               | 16 (35.6)       | 0.832           |
|   | Fat                               | 8 (24.2)                | 9 (20.0)        |                 |
|   | Cholesterol                       | 4 (12.1)                | 6 (13.3)        |                 |
|   | Ratio of C:P:F                    | 1 (3.0)                 | 3 (6.7)         |                 |
|   | Ratio of C:P:F:V:M                | 7 (21.2)                | 11 (24.4)       |                 |
| Reason for not considering nutrients                                  | Lack of interest in nutrition     | 3 (3.4)                 | 24 (17.9)       | 13.257*         |
|   | Lack of knowledge about nutrition | 12 (13.6)               | 17 (12.7)       |                 |
|   | Nutrition labeling did not show   | 13 (14.8)               | 11 (8.2)        |                 |
|   | Other factors more important      | 60 (68.2)               | 80 (59.7)       |                 |
|   | Etc.                              | —                       | 2 (1.5)         |                 |
| I hope to receive nutritional information consistently                | Yes                               | 98 (82.4)               | 153 (86.9)      | 1.173           |
|   | No                                | 21 (17.6)               | 23 (13.1)       |                 |
| Nutrition information with which customers hope to be provided        | Total calories                    | 68 (46.6)               | 117 (34.2)      | —               |
|   | Fat                               | 27 (18.5)               | 70 (20.5)       |                 |
|   | Cholesterol                       | 22 (15.1)               | 56 (16.4)       |                 |
|   | Sodium                            | 10 (6.8)                | 59 (17.3)       |                 |
|   | Carbohydrate                      | 6 (4.1)                 | 18 (5.3)        |                 |
|   | Dietary fiber                     | 10 (6.8)                | 17 (5.0)        |                 |
|   | Etc.                              | 3 (2.1)                 | 5 (1.5)         |                 |
| Why do you think nutritional information is not needed?               | Do not use                        | 13 (54.2)               | 9 (37.5)        | 4.027           |
|   | Read troublesome                  | 3 (12.5)                | 5 (20.8)        |                 |
|   | Do not understand                 | 6 (25.0)                | 6 (25.0)        |                 |
|   | Not interested                    | 1 (4.2)                 | 4 (16.7)        |                 |
|   | Etc.                              | 1 (4.2)                 | —               |                 |

<sup>1)</sup>n (%). \* $P < 0.05$ .

표시에 대한 인지도와 지식수준의 미비가 영양표시의 활용도를 낮추는 것으로 생각된다. Chung과 Kim의 연구(19)에 따르면 영양표시제도의 실효성을 높이기 위해서는 소비자가 원하는 정보를 보다 알기 쉽고 이해할 수 있게 영양표시 내용을 개선해야 한다고 보고하였다.

영양정보가 지속적으로 제공되길 바라느냐는 질문에 2006년, 2011년 각각 82.4%, 86.9%가 지속되길 바란다고 답했으며, 지속적으로 제공되길 바라는 영양성분표시로는 총 열량이 2006년, 2011년 각각 46.6%, 34.2%로 가장 높았고 나트륨의 경우 2006년 6.8%에서 2011년 17.3%로 요구도가 가장 많이 증가하였다. Roberto 등의 연구(20)에 따르면 레스토랑 메뉴의 영양표시는 고객들이 주문할 때 열량이 적은 메뉴를 선택할 수 있도록 도와주고 그 다음 날 먹는 음식의 열량도 함께 줄이는 효과를 보인다고 보고하였다. 또한 권장량을 함께 표시할 경우 영양표시를 고려한 식사 후의 다음 식사에서도 열량을 고려하여 식사를 하는 효과를 보였다. 따라서 식생활과 관련 있는 만성질환이 증가함에 따라 패밀리 레스토랑의 자율적 영양표시제도를 지속적으로 확대할 필요가 있으며 단순한 영양성분 표시만이 아닌 영양권장량에 대한 비율을 함께 표시해 주는 것이 지속적인 건강관리에 도움이 될 것으로 생각된다. Tandon 등의 연구(21)에 따르면 패스트푸드점의 영양표시를 활용한 어린이의 경우 부모와 함께 패스트푸드점을 방문할 때와 같이 열량이 적은 메뉴를 선택하는 효과를 보이는 것으로 나타났다. 영양정보가 지속적으로 제공되길 바라지 않는 경우 활용되지 않을 것 같다는 응답이 각각 54.2%, 37.5%였으며 잘 이해하지 못한다는 응답이 전후 각각 25.0%를 보였다. 따라서 지속적인 교육을 통해 영양표시의 활용 및 이해를 높일 수 있도록 해야 한다.

### 메뉴 영양표시의 만족도

메뉴에 나타난 영양표시의 만족도는 Fig. 1과 같다. 현재의 영양표시제에 대해 이해하고 있는냐는 질문에 2006년엔 2.87±0.99이며, 2011년엔 3.35±0.84로 영양표시 이해도는 유의적으로 증가함을 보였다. 이는 Table 4에서 볼 수 있듯이 패밀리 레스토랑이 지속적인 영양정보를 제공하고

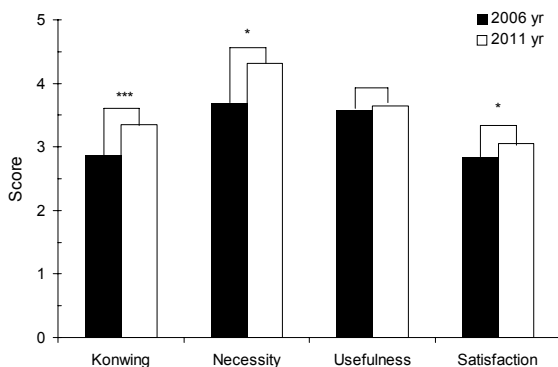


Fig. 1. Satisfaction of nutrition labeling. \* $P < 0.05$ , \*\*\* $P < 0.001$ .

있으며 이를 활용하고 있는 비율이 증가함으로 보아 영양표시에 대한 이해도도 높아지는 것으로 생각된다. 영양성분표시가 필요하다고 생각하는가에 대한 질문에는 2006년에는 3.68±0.9, 2011년도엔 4.32±0.61로 필요성에 대한 인식도 유의적으로 상승함을 알 수 있다. 영양표시가 제품을 선택하는데 있어서 유용한가라는 질문에는 유의적인 차이를 보이지 않았지만 증가하는 추세였으며, 영양정보 요구에 대한 충족도는 2006년 2.85±0.66, 2011년 3.06±0.65로 유의적으로 증가함을 보였다. Satia 등의 연구(22)에 따르면 영양표시제도는 불특정 다수에게 지속적으로 식품영양에 대한 적절한 정보를 제공하고, 소비자들이 합리적으로 식품을 선택할 수 있도록 도움을 주기 위한 제도로, 그 자체로 소비자 영양교육의 도구가 되고 영양에 대한 인식을 높여줄 수 있다고 보고하였다. 따라서 제도적으로 식품 및 메뉴의 영양표시가 늘어남에 따라 이에 대한 만족도와 필요성, 충족도가 증가하고 있으며 이와 더불어 소비자의 영양에 대한 인식을 높여줄 수 있을 것으로 판단된다.

### 영양표시에 대한 이해도, 필요도, 유용도와 충족도의 상관관계

2006년과 2011년에 응답한 영양표시에 대한 이해도, 필요도, 유용도, 충족도 간의 상관계수는 Table 6과 같다. 이해도와 필요도의 상관계수는 0.513, 이해도와 유용도의 상관계수는 0.420으로 상관이 있는 것으로 나타나 영양표시에 대해 이해하고 있다면 이를 필요로 하거나 유용하게 사용할 수 있을 것으로 생각된다. 필요도와 유용도 사이의 상관계수는 0.641로 높은 상관을 나타내 필요도가 높을수록 유용하게 사용하는 것으로 나타났다. 이해도와 만족도의 상관계수는 0.190, 필요도와 만족도의 상관계수는 0.173으로 상관이 매우 낮았으며, 유용도와 만족도의 상관계수는 0.335로 상관이 낮은 편이었다. 이해도, 필요도, 유용도와 충족도 간의 상관관계는 유의수준 0.01에서 유의하였다. 따라서 영양표시제에 대한 올바른 이해는 외식 시 소비자들이 영양표시의 필요성을 느끼게 해주고 이는 소비자들이 영양표시를 유용하게 활용하는데 도움을 줄 것이다. Chung 등의 연구(4)에 따르면 영양표시에 대한 교육의 효과를 배가시키기 위해서는 영양표시를 이해하고 주어진 수치를 응용하여 올바른 식품 선택을 할 수 있도록, 영양소의 기능과 같은 기초 영양지식과 함께 영양소 함량 산출, 1회 분량과 포장단위의 개념 등의 내용이 일회성이 아닌 장기적이고 반복적으로 이

Table 6. Correlation coefficients between knowing, necessity, usefulness, and satisfaction

| Variables    | Knowing | Necessity | Usefulness | Satisfaction |
|--------------|---------|-----------|------------|--------------|
| Knowing      | 1.000   | 0.513**   | 0.420**    | 0.190**      |
| Necessity    |         | 1.000     | 0.641**    | 0.173**      |
| Usefulness   |         |           | 1.000      | 0.335**      |
| Satisfaction |         |           |            | 1.000        |

\*\* $P < 0.01$ .

루어져야 한다고 하였다. 또한 Hyon과 Kim의 연구(23)에서 초등학교생들도 영양표시 관련 교육을 통해 영양표시를 충분히 이해하고 있으며, 영양표시와 관련된 태도가 전반적으로 향상되었다고 보고하였다. 따라서 영양표시 읽기에 대한 교육은 식생활이 형성되는 시기부터 접할 수 있도록 할 필요가 있을 것으로 생각된다.

## 요 약

본 연구에서 외식 시 식품영양표시에 대한 이용실태, 인지 여부 및 활용도를 조사하고 이들 요인간의 관련성을 분석한 결과는 다음과 같다. 조사대상자는 영양교육을 받은 경험이 없는 대학생들로 패밀리 레스토랑의 자율영양표시제도가 활성화되기 전인 2006년과 활성화된 2011년 설문조사를 통해 자료를 수집하였다. 2006년 110명, 2011년 176명으로 총 286명이 조사에 참여하였으며 남자는 108명, 여자 178명으로 연령은 20살 전후였다. 건강에 대한 인식은 2006년 63.6%가 '건강하지 못하다'고 하였고 6.4%는 '건강한 편'이라고 답하였으며, 2011년 조사결과 54%가 '건강하지 못하다'고 하였고 13.6%가 '건강한 편'이라고 답하였다. 체중 관리에 대한 관심도는 2006년 10%, 2011년 9.1%가 '매우 관심이 많다'라고 하였다. 하루 평균 외식 횟수는 2006년 82.7%, 2011년 87.4%가 하루 1회 이상 외식을 한다고 하였다. 패밀리 레스토랑 이용실태를 살펴보면 2006년에는 패밀리 레스토랑 이용 시 75.5%가 주변의 권유로 방문하였으나 2011년 57.4%로 감소하였으며, 과거 경험에 의해 방문하는 경우는 12.7%에서 23.9%로 약 2배 증가하였고 컴퓨터나 스마트폰을 이용하는 비율이 6.4%에서 15.3%로 2배 이상 증가하였다. 매장에서 보내는 시간을 살펴보면 2006년 2시간 이상 시간을 보내는 비율이 17.3%인 반면 2011년에는 35.8%로 패밀리 레스토랑에서 머무는 시간이 더 길어졌으며, 외식비용과 패밀리 레스토랑 1회 이용 시 1인당 평균 외식비용도 증가하였다. 메뉴 이용 시 관심도를 살펴보면 맛, 영양, 신메뉴, 외형에 관한 관심도는 유의적인 차이가 없었으나 가격에 있어서는 2006년  $3.94 \pm 0.71$ , 2011년  $4.10 \pm 0.66$ 으로 유의적인 차이를 보여 메뉴 선택 시 가격을 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 패밀리 레스토랑의 충분한 영양정보 제공 여부에 대해 2006년  $2.52 \pm 0.93$ , 2011년  $3.30 \pm 0.77$ 로 유의적으로 증가하였으며, 패밀리 레스토랑의 메뉴판에 제시된 영양정보 활용에 관한 질문에 2006년에 비해 2011년에 활용도가 증가했다고 응답하였다. 맛이 좋은 음식이 영양가가 풍부하다고 생각하느냐는 문항 또한 2006년  $2.45 \pm 0.82$ , 2011년  $3.51 \pm 0.91$ 로 유의적으로 증가한 것을 볼 수 있었다. 메뉴 영양표시 활용도에 관한 인식에서는 2006년, 2011년 각각 26.1%, 23.9%가 메뉴의 영양가를 중요하게 생각한다고 답했으며 고려하는 영양성분표시로는 총열량을 전후 각각 39.4%, 35.6%로 가장 많이 고려하였다. 고려하지 않는다는 응답자 중 각각 68.2%, 59.7

%가 영양성분 이외의 다른 요인을 더 중요시하기 때문이라고 답했다. 영양정보가 지속적으로 제공되길 바라느냐는 질문에 2006년, 2011년 각각 82.4%, 86.9%가 지속되길 바란다고 답했으며, 지속적으로 제공되길 바라는 영양성분표시로는 총 열량이 2006년, 2011년 각각 46.6%, 34.2%로 가장 높았고 나트륨의 경우 2006년 6.8%에서 2011년 17.3%로 요구도가 가장 증가하였다. 메뉴 영양표시의 만족도는 현재의 영양표시제를 이해하느냐는 질문에 2006년엔  $2.87 \pm 0.99$ 이며, 2011년엔  $3.35 \pm 0.84$ 로 영양표시 이해도는 유의적으로 증가함을 보였다. 영양성분표시가 필요하다고 생각하는가에 대한 질문에는 2006년에는  $3.68 \pm 0.9$ , 2011년도엔  $4.32 \pm 0.61$ 로 필요성에 대한 인식도 유의적으로 상승함을 알 수 있었다. 영양정보 요구에 대한 충족도는 2006년  $2.85 \pm 0.66$ , 2011년  $3.06 \pm 0.65$ 로 유의적으로 증가함을 보였다. 영양표시에 대한 이해도, 필요도, 유용도, 충족도 간의 상관계수는 이해도와 필요도의 상관계수는 0.513, 이해도와 유용도의 상관계수는 0.420으로 상관이 있는 것으로 나타났다. 필요도와 유용도 사이의 상관계수는 0.641로 높은 상관을 보였다. 이해도와 만족도의 상관계수는 0.190, 필요도와 만족도의 상관계수는 0.173으로 상관이 매우 낮았으며, 유용도와 만족도의 상관계수는 0.335로 상관이 낮은 편이었다. 연구 결과, 패밀리 레스토랑의 자율영양표시제도가 적극적으로 시행된 후에도 메뉴 선택 시 영양적인 면에 대한 고려는 낮게 나타났다. 그러나 2006년에 비해 외식업체에서 충분한 영양정보를 제공하고 있으며, 이를 사용하는 횟수도 증가하고 있다. 소비자들의 인식 또한 지속적으로 영양정보가 제공되길 바라고 있으며 특히 만성질환과 관련된 깊은 열량, 지방, 나트륨에 대한 요구도가 증가한 것으로 나타났다. 그리고 영양정보를 활용하는 소비자들의 만족도도 증가하고 있으며 이에 대한 필요성도 높아지고 있다. 따라서 지속적인 자율영양표시제도가 확대되어야 하며 영양권장량에 대한 비율도 함께 제시함으로써 지속적인 건강식을 할 수 있도록 해야 한다. 또한 영양표시에 대한 올바른 이해는 이에 대한 필요도를 증가시키고 유용도도 함께 증가시키므로 식생활이 형성되는 시기부터 영양표시를 접할 수 있도록 해야 한다. 향후 영양교육을 받은 경험이 있는 대상자의 영양표시에 대한 인식과 활용도에 대한 연구가 이루어진다면 영양표시제도에 대한 영양교육의 필요성을 알아볼 수 있으므로 이에 대한 연구가 수행되어야 할 것으로 생각된다.

## REFERENCES

1. Kim TH. 2002. Family restaurant patrons' attitudes toward nutrition & healthy menus. *Korean J Dietary Culture* 17: 629-637.
2. Kim TH, Chang HJ. 2003. Family restaurant patrons' perception on nutrition information of restaurant menus. *Korean J Food Culture* 18: 270-278.
3. Ministry of Health and Welfare. 1995. Food labeling regu-

- lations. Ministry of Health and Welfare, Seoul, Korea.
4. Chung EJ, Jeon JS, Ahn HS. 2010. Reading and understanding of food & nutrition labels and dietary behaviors of female middle and high school students. *J Korean Diet Assoc* 16: 239-254.
  5. Korea Food & Drug Administration. [http://foodnara.go.kr/foodnara/board.do?boardId=info\\_E\\_11&mid=S08\\_02](http://foodnara.go.kr/foodnara/board.do?boardId=info_E_11&mid=S08_02) (accessed June 2013).
  6. Kwon KI, Park SH, Lee JH, Kim JY, Yoo KS, Lee JS, Kim SY, Sung H, Nam HS, Kim JW, Lee HY, Park HK, Kim MC. 2007. Prevalence of nutrition labeling and claims on processed, and packaged foods. *Korean J Community Nutr* 12: 206-213.
  7. Korea Food & Drug Administration. <http://www.mfds.go.kr/index.do?mid=675&seq=16679&cmd=v> (accessed June 2013).
  8. Korea Food & Drug Administration. [http://mfds.korea.kr/gonews/branch.do?act=detailView&dataId=155902896&sectionId=p\\_sec\\_1&type=news&flComment=1&flReply=0](http://mfds.korea.kr/gonews/branch.do?act=detailView&dataId=155902896&sectionId=p_sec_1&type=news&flComment=1&flReply=0) (accessed July 2013).
  9. Yoo JN, Jeong HS. 2011. Consumer awareness of nutrition labelling in restaurants according to level of health consciousness. *Korean J Food & Nutr* 24: 282-290.
  10. Choi SH. 2002. Food labeling trends and issues. Samsung Economic Research and Institute Issue Paper. Seoul, Korea. November 27.
  11. Statistics Korea. [http://www.index.go.kr/egams/stts/jsp/potal/stts/PO\\_STTS\\_IdxMain.jsp?idx\\_cd=1060](http://www.index.go.kr/egams/stts/jsp/potal/stts/PO_STTS_IdxMain.jsp?idx_cd=1060) (accessed August 2013).
  12. Yoon CK. 2005. The study on the relationship between health concern, health behavior, and subjective health cognition. *J Korean Society of Health Information and Health Statistics* 29: 37-45.
  13. Korea Communication Commission. <http://www.kcc.go.kr/user.do?mode=view&page=A02060400&dc=60400&boardId=1030&cp=1&boardSeq=36007> (accessed August 2013).
  14. Choi BK, Ko PS, Cho MS. 2005. The behavior of spending money on eating out and the perception of food taste for college students. *Korea J of Tourism and Hospitality Research* 7: 25-46.
  15. Korea National Council of Consumer Organizations. [http://www.sobo112.or.kr/sub2\\_4.html?type=view&idx=14725](http://www.sobo112.or.kr/sub2_4.html?type=view&idx=14725) (accessed August 2013).
  16. Sohn CY. 2009. Perception of nutrition labeling on restaurant menus among adults in Suwon. *Korean J Community Nutr* 14: 420-429.
  17. Chang NS. 1997. Food/nutrition attitudes, views and practices of adults in Seoul area. *Korean J Nutr* 30: 360-369.
  18. Korea Food & Drug Administration. 2004. *Study for improvement of nutrition labeling system*. Korea Food & Drug Administration, Seoul, Korea. p 176-177.
  19. Chung JY, Kim MJ. 2007. Using and understanding of nutrition labels and related factors among female adult in the Seoul area. *Korean J Community Nutr* 12: 417-425.
  20. Roberto CA, Larsen PD, Agnew H, Baik J, Brownell KD. 2010. Evaluating the impact of menu labeling on food choices and intake. *American J Public Health* 100: 312-318.
  21. Tandon PS, Wright J, Zhou C, Rogers CB, Christakis DA. 2010. Nutrition menu labeling may lead to lower-calorie restaurant meal choices for children. *Pediatrics* 125: 244-248.
  22. Satia JA, Galanko JA, Neuhaus ML. 2005. Food nutrition label use is associated with demographic, behavior, and psychosocial factors and dietary intake among African in North Carolina. *J Am Diet Assoc* 105: 392-402.
  23. Hyon SM, Kim JW. 2007. Improvement of dietary attitudes of elementary students by nutrition labeling education. *Korean J Community Nutr* 12: 168-177.