

서울·경기지역 20-30대 성인의 음식관여도와 건강식행동 및 외식행동과의 연관성 비교

김숙경^{1,2} · 이영미^{3,4*} · 송경희⁴ · 이유진⁴

¹명지대학교 대학원 식품영양학과 석사과정, ²용인시어린이급식관리지원센터 영양사, ³용인시어린이급식관리지원센터 센터장,
⁴명지대학교 식품영양학과 교수

Association of Healthy Dietary and Eating-out Behavior with Food Involvement among Young Adults in Seoul and Gyeonggi Area

Suk-Kyung Kim^{1,2}, Youngmi Lee^{3,4*}, Kyounghee Song⁴ and Yujin Lee⁴

¹Master Student, Dept. of Food and Nutrition, Myongji University, Yongin 17058, Republic of Korea

²Dietitian, Yongin City Center for Children's Foodservice Management, Yongin 17058, Republic of Korea

³Director, Yongin City Center for Children's Foodservice Management, Yongin 17058, Republic of Korea

⁴Professor, Dept. of Food and Nutrition, Myongji University, Yongin 17058, Republic of Korea

ABSTRACT

This study was aimed at determining the food involvement level of young Korean adults and at analyzing their healthy dietary and eating-out behavior according to their food involvement levels. An online survey was conducted with 278 adults in their 20s and 30s living in the Seoul and Gyeonggi area. The questionnaire comprised of questions about food involvement, Nutrition Quotient (NQ), eating-out behavior, and general information. The participants were classified into high- (4.2 points, n=140) and low-involvement (3.3 points, n=138) groups based on the mean value of their food involvement score (3.7 points). The ratio of women ($p<0.001$) and the educational level ($p=0.022$) were higher in the high-involvement group than in the low-involvement group. The total NQ score was higher in the high-involvement group (46.9) than in the low-involvement group (44.8) ($p=0.014$). The high-involvement group scored higher in "nutrition balance" (35.5) and "dietary behavior" (50.8) than the low-involvement group (32.0 and 43.3, respectively) ($p=0.003$ and $p=0.001$, respectively). The high-involvement group tended to eat out more frequently ($p=0.059$) and "social networking service (SNS), internet advertisements, and internet searching" was the most frequent method to get information about eating out, whereas "friends, family, and acquaintances" was the most frequent method in the low-involvement group. The high-involvement group ate out "to eat delicious food" ($p<0.001$), "to taste new and diverse foods" ($p<0.001$), or "to have a good time with people" ($p<0.001$). However, the low-involvement group ate out "because they cannot eat at home" ($p<0.001$), "just to be fed" ($p=0.005$), or "to save time and effort preparing food" ($p=0.004$). As the healthy dietary and eating-out behaviors were different according to the food involvement level, it is necessary to develop customized nutrition education programs and menus that consider food involvement tendencies.

Key words: adult, food involvement, healthy dietary habit, eating out

서 론

빠르게 변화하는 사회 환경 속에서 외식은 일상 식생활의 일부분으로 자리 잡게 되었으며, 우리나라의 경제 발전 및 국제 교류의 확대를 통해 세계 여러 나라의 외국 음식 및 문화를 주변에서 쉽게 찾아볼 수 있게 되었다. 이렇게 외식을 통하여 새롭고 다양한 음식을 접할 수 있는 기회 또한 늘고 있는 추세이며, 외식의 급격한 증가는 각종 영양의 과잉 및

결핍, 편식, 폭식, 결식 등과 같은 좋지 않은 식습관으로 이어져 개인의 건강을 위협하는 요인이 되기도 한다(Hong KW & Kim YS 2002). 다양한 외식환경 속에 외식 소비자들의 외식행동은 특성에 따라 다르게 나타나며, 오늘날의 외식행동은 단순히 한 끼 해결 또는 영양 섭취를 위해서가 아닌, 친목 또는 업무 해결 등의 사회적 욕구 성취를 위한 행동인 경우가 많다. 외식산업의 급속한 발전과 외식시장 규모의 확대는 전반적인 식생활 분야에 있어 큰 변화라고 볼 수 있다. '2019 외식 소비행태'에 따르면, 성인의 91.8%는 평소 가족과 함께 하는 외식 이외에 개인적으로 외식을 하는 것으로 조사되었

* Corresponding author : Youngmi Lee, Tel: +82-31-324-1691, Fax: +82-31-335-7248, E-mail: zeromi@mju.ac.kr

으며, 외식비율은 매년 증가하고 있는 것으로 나타났다. 또한, 수도권에서 외식을 하는 가구의 비중은 90.8%로 매우 높았으며, 외식을 하는 가구주의 연령은 30대 이하가 94.1%로 나타났다(Kim SH 등 2019). 이를 통해 점차 우리의 식생활에서 외식의 비중이 커지고 있음을 알 수 있으며, 외식 소비의 주도적인 역할을 하는 20~30대 성인을 대상으로 다양한 외식행동에 대한 연구를 진행할 필요성이 있다.

올바른 식습관 및 영양섭취는 개인의 신체성장 발달 및 건강상태에 직접적인 영향을 미치며, 질병 예방을 위해서 매우 중요하다. 대부분의 식습관 및 식행동은 사춘기 이전에 형성되지만, 초기 성인기의 규칙적인 식사 및 균형 잡힌 영양섭취는 이후 성인기에 발생 가능한 각종 만성질환을 예방함에 있어 중요한 역할을 하기 때문에 바람직한 식생활의 중요성을 인식하고 실천할 수 있어야 한다. 식생활을 평가할 수 있는 다양한 도구 중 성인 영양지수(nutrition quotient for adults, NQ)는 21개 항목으로 구성된 체크리스트를 통해 NQ 점수와 균형, 다양, 절제 및 식행동 영역의 점수 산출이 가능하며, 상대적인 NQ 등급 부여를 통해 식사의 질과 영양이 양호한지를 평가할 수 있도록 개발된 도구이다(Lee JS 등 2018). 성인 영양지수 외에도 생애주기별 특성을 반영하여 영양 상태와 식사의 질을 평가하기 위한 어린이 영양지수, 청소년 영양지수, 노인 영양지수도 개발되었으며, 이러한 평가도구를 이용한 연구들이 점차 늘어나는 추세이다(Kwon SB 2020; Kim ES 2020; Park JE 2020).

음식과 관련된 여러 가지 개인적인 성격 특성 중 음식관여도(food involvement)는 ‘개인이 지각한 식생활의 중요성과 관심 정도’로, 식품 및 식습관을 조사하는 과정에서 고려해야 하는 중요한 변수가 될 수 있다(Bell R & Marshall DW 2003). 음식관여도 정도를 측정하기 위해 음식관여도 척도(food involvement scale, FIS)가 개발되었으며, 다양한 연구에서 활용되었다(Bell R & Marshall DW 2003). 여러 선행연구 결과를 통하여 음식관여도가 음식 선택 및 식행동에 영향

을 미치는 것으로 나타났으며, Eermans A 등(2005)은 음식관여도가 음식 선택 및 음식과 관련된 의사결정에 있어서 매우 중요하다고 하였다. 그 외 국내에서는 음식선택동기와 과일 소비에 미치는 음식관여도의 영향에 대한 연구(Kang JH & Jeong HJ 2008), 한국인과 동남아시아인의 푸드네오포비아와 음식관여도 차이에 대한 연구(Kim SJ 등 2011), 푸드네오포비아와 음식관여도가 음식선택동기에 미치는 영향에 대한 연구(Kim SJ & Lee KH 2012), 푸드네오포비아와 음식관여도 성향에 따른 HMR 선택속성이 만족도에 미치는 영향에 대한 연구(Paik EJ 2017), 식생활 라이프스타일과 음식관여도가 HMR 선택속성과 재구매의도에 미치는 영향에 대한 연구(Min KM 2018) 등 다양한 연구가 진행되고 있으나, 이를 건강식행동 및 외식행동과 연관지어 진행된 연구는 거의 찾아볼 수 없다. 이에 본 연구는 서울, 경기지역에 거주하는 20~30대 성인을 대상으로 음식관여도 정도를 파악하고, 그에 따른 건강식행동 및 외식행동을 분석하여, 향후 우리나라 성인의 음식관여도에 대한 기초자료를 제공함으로써 바람직한 식생활을 위한 방향을 제시하고자 한다.

연구방법

1. 조사대상 및 시기

본 연구는 서울, 경기지역에 거주하는 20~30대 성인을 대상으로 하였으며, 2020년 6월 15일부터 7월 31일까지 한국 사회과학데이터센터(KSDC-DB)의 온라인 설문조사를 통해 진행되었다. 총 회수된 설문지는 306부였으며, 응답이 불성실한 설문지 28부를 제외하고 최종적으로 278부의 설문지를 분석에 활용하였다.

2. 조사내용

본 연구에서는 자기기입식 설문지를 활용하였으며, 설문지는 음식관여도, 건강식행동, 외식행동, 일반사항에 대한 내용

Table 1. The contents of questionnaire for food involvement

Food involvement scale	I don't think much about food each day.
	Cooking or barbequing is not much fun.
	Talking about what I ate or am going to eat is something I like to do.
	Compared with other daily decisions, my food choices are not very important.
	When I travel, one of the things I anticipate most is eating the food there.
	I do most or all of the clean up after eating.
	I enjoy cooking for others and myself.
	When I eat out, I don't think or talk much about how the food taste.
	I do not like mix or chop food.
	I do most or all of my own food shopping.
I do not wash dishes or clean the table.	
I care whether or not a table is nicely set.	

으로 구성하였다. 음식관여도는 Bell R & Marshall DW(2003)이 개발한 음식관여도 척도(food involvement scale, FIS) 12 문항을 활용하였다(Table 1). 음식관여도 척도 개발 시 Likert 7점 척도로 구성되었으나, 대부분의 선행연구(Kang JH & Jeong HJ 2008; Kim SJ & Cho MH 2015; Kim HY & Koo BK 2017; Min KM 2018; Choi JH 2020)와 같이 본 연구에서도 응답의 편의를 위하여 각 문항에 대해 리커트 5점 척도를 이용하여 ‘매우 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)로 측정하였다. 식생활의 중요성과 관심 정도에 대해 부정적인 항목들은 역코딩하여 분석하였다. 점수의 총점이 높을수록 음식과 식생활에 대한 관심 정도가 높은 ‘고관여’ 성향을 의미하며, 총점이 낮을수록 그 반대인 ‘저관여’ 성향을 의미한다. 건강식행동은 한국영양학회(Lee JS 등 2018)에서 개발한 성인 영양지수(nutrition quotient for adults, NQ)를 활용하였다. 식사 섭취 및 식행동 조사를 통해 평가가 이루어지며, 식품섭취 영역의 12개 항목과 식습관 및 식행동 영역의 9개 항목으로 구성되어 있다. 성인 영양지수의 산출은 한국영양학회에서 제공한 ‘취합 및 분석결과’ 시트를 활용하였다. 각 문항별 공식 및 가중치가 적용되어 점수가 산출되고, 그 점수를 바탕으로 ‘상’, ‘중’, ‘하’로 등급이 분류되어 4가지 요인(균형, 다양, 절제, 식행동) 및 전체적인 점수와 등급이 판정된다. 외식행동의 경우 선행연구(Kim SY 2002; Kim MJ 등 2007; Kim EH 등 2014; Jang JM 2019)를 참고하여 문항들을 구성하였으며, 외식을 하는 목적 및 음식점 선택 속성 문항의 경우 리커트 5점 척도를 이용하여 ‘매우 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)로 측정하였다. 대상자의 일반사항은 성별, 연령, 교육수준, 취업 여부, 월 평균 수입, 가구원 수 등의 문항으로 구성하였다.

설문지는 타당성 확보를 위해 식품영양 분야 전문가 4인을 대상으로 자문을 받은 후 문항을 수정 및 보완하였다. 또한 본 조사에 앞서 예비조사를 실시하여 발견된 문제점을 수정 보완하여 최종적으로 설문지를 완성하였다. 본 연구는 명지대학교 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board, IRB)의 심의 및 승인을 거친 후 진행되었다(심의번호: MJU-2020-06-001-03).

3. 통계분석

본 연구에서는 대상자들의 음식관여도 전체 평균값을 기준으로 평균보다 높을 경우 ‘고관여 그룹’으로, 평균보다 낮을 경우 ‘저관여 그룹’으로 구분하였으며, 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) WIN 25.0 프로그램과 Excel 2013(Microsoft)을 이용하여 분석하였다. 분석 기법으로는 조사 대상자의 일반적 특성 및 외식행동 특성을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 산출하였고, 음식관여도

점수를 기준으로 두 그룹으로 나누어 *t*-검정과 카이제곱 검정 또는 피셔의 정확 검정을 실시하였다. 음식관여도 그룹별 성인 영양지수 점수의 유의성 검증 및 외식을 하는 목적, 음식점 선택 속성의 각 항목별 평균 비교를 위해 *t*-검정을 실시하였으며, 성인 영양지수의 전체 판정등급과 세부영역 판정등급 비교를 위해 카이제곱 검정 또는 피셔의 정확 검정을 실시하였다. 추가적으로 성별과 교육수준을 보정한 각 항목의 평균 차이를 알아보기 위해 공분산분석을 실시하여 보정된 *p*값을 함께 제시하였다.

결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 특성은 Table 2에 제시하였다. 조사 대상자의 음식관여도 점수 전체 평균값은 3.7점이었으며, 이는 한국인과 동남아시아인의 음식관여도에 대한 선행연구(Kim SJ 등 2011)에서 20대의 음식관여도 점수가 4.5점, 30대의 음식관여도 점수가 4.3점으로 나타난 것에 비해 비교적 낮은 수준임을 알 수 있었다. 본 연구에서는 조사 대상자의 음식관여도 점수 전체 평균값을 기준으로 점수가 높은 ‘고관여 그룹’과 점수가 낮은 ‘저관여 그룹’으로 구분하였으며, 전체 응답자 수 278명 중 고관여 그룹은 140명(50.4%), 저관여 그룹은 138명(49.6%)으로 분류되었다. 성별에 있어 남성은 저관여 그룹이 92명(66.7%)으로 고관여 그룹 61명(43.6%)보다 많았지만, 여성은 고관여 그룹이 79명(56.4%)으로 저관여 그룹 46명(33.3%)보다 많아 유의적인 차이가 나타났다($p < 0.001$). 교육수준에 있어 고등학교 졸업은 저관여 그룹이 53명(38.4%)으로 고관여 그룹 40명(28.6%)보다 많았지만, 대학(교) 졸업과 대학원 졸업은 고관여 그룹이 각각 84명(60.0%), 16명(11.4%)으로 저관여 그룹 80명(58.0%), 5명(3.6%)보다 많아 유의적인 차이가 나타났다($p = 0.022$). 그 외 항목인 연령, 취업 여부, 월 평균 수입, 가구원 수에 대해서는 고관여 그룹과 저관여 그룹 간의 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 Kim SJ 등(2011)의 연구에서 음식관여도 그룹에 따른 인구통계학적 특성을 비교 분석한 결과, 여성이 남성보다 음식관여도가 유의적으로 높고, 그 외 항목인 국적, 종교, 직업, 학력, 소득에 있어 그룹 간의 유의적인 차이가 나타난 것과 유사하였다. 따라서 음식관여도 정도와 성별 및 교육수준은 연관이 있을 수 있음을 알 수 있다. 즉, 남성보다는 여성이, 그리고 학력이 높을수록 개인이 지각한 식생활의 중요성과 관심 정도가 높다는 것을 알 수 있다. 그러므로 비교적 학력이 낮은 남성을 대상으로 건강한 식생활의 중요성에 대한 인식개선 교육이 필요하며, 가정 내 주도적인 음식 선택 및 결정권을 부여해야 할 것으로 사료된다.

Table 2. General characteristics of the respondents

Characteristics		High-involvement group (n=140)	Low-involvement group (n=138)	Total (n=278)	p-value ¹⁾
Gender	Male	61(43.6) ²⁾	92(66.7)	153(55.0)	<0.001
	Female	79(56.4)	46(33.3)	125(45.0)	
Age (years)		25.39±3.51	25.38±3.11	25.38±3.31	0.982
Education level	High school graduation	40(28.6)	53(38.4)	93(33.5)	0.022
	College · university graduation	84(60.0)	80(58.0)	164(59.0)	
	Graduate school graduation	16(11.4)	5(3.6)	21(7.6)	
Employment status	Employed	80(57.1)	74(53.6)	154(55.4)	0.555
	Unemployed	60(42.9)	64(46.4)	124(44.6)	
Monthly income (10,000 won)		183.07±225.59	207.39±348.77	195.14±293.00	0.490
Number of household members		2.86±1.54	2.60±1.49	2.73±1.52	0.149

¹⁾ p-value by chi-square test or t-test.

²⁾ n(%) or Mean±S.D.

2. 음식관여도에 따른 건강식행동 비교

고관여 그룹과 저관여 그룹의 성인 영양지수 점수를 분석한 결과는 Table 3과 같다. 조사 대상자의 성인 영양지수 총 점수의 전체 평균은 45.8점으로, 우리나라 20~30대 성인을 대상으로 한 선행연구(Park JE 2020)에서 성인 영양지수 총 점수의 전체 평균이 51.5점으로 평가된 결과에 비해 비교적 낮은 수준임을 알 수 있었다. 음식관여도에 따른 성인 영양지수 총 점수를 비교한 결과, 고관여 그룹이 46.9점으로 저관여 그룹의 44.8점보다 유의적으로 높았다($p=0.007$). 따라서 음식관여도 점수가 높을수록 식품 섭취 및 식행동이 더 양호하다는 것을 알 수 있다. 총 4가지 영역(균형, 다양, 절제, 식행동) 중 균형영역에서 고관여 그룹이 35.5점으로 저관여 그

룹의 32.0점보다 유의적으로 높았다($p=0.005$). 식행동영역에서도 고관여 그룹이 50.8점으로 저관여 그룹의 43.3점보다 유의적으로 높았다($p<0.001$). 그 외 2가지 영역에서는 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 성별과 교육수준을 보정하여 분석하여도 같은 경향이 나타났다. 이러한 결과는 선행연구에서 식품영양정보를 실생활에 적용하는 집단이 적용하지 않는 집단보다 성인 영양지수 점수가 유의적으로 높은 것과 유사하였다(Park JE 2020). 이를 통해 식품영양정보(식단 작성 및 메뉴 종류, 질병 식이요법, 비만 등)와 같이 식생활과 관련된 것들에 대한 관심이 식품 섭취 및 식행동에 영향을 미친다고 볼 수 있으며, 바람직한 영양 섭취 및 식생활을 위해서는 다양한 식품영양정보에 관심을 갖고, 그것을 실생활

Table 3. Nutrition quotient for adults score according to food involvement level

Classification	High-involvement group (n=140)	Low-involvement group (n=138)	Total (n=278)	t-value	p-value ²⁾	p-value ³⁾
NQ ¹⁾ 01 Balance	35.5±10.3 ⁴⁾	32.0±10.1	33.8±10.3	2.824	0.005	0.003
NQ 02 Diversity	38.8±16.9	38.8±14.8	38.8±15.9	0.027	0.979	0.883
NQ 03 Moderation	60.4±10.0	61.6±11.0	61.0±10.5	-0.948	0.344	0.173
NQ 04 Dietary behavior	50.8±17.5	43.3±16.1	47.1±17.2	3.749	<0.001	<0.001
NQ Total score	46.9±6.8	44.8±5.7	45.8±6.3	2.706	0.007	0.014

¹⁾ Nutrition quotient for adults.

²⁾ p-value by t-test.

³⁾ p-value adjusted for gender and education level by covariance analysis.

⁴⁾ n(%) or Mean±S.D., unadjusted value.

에 활용할 수 있도록 하는 것이 중요하다고 생각된다.

고관여 그룹과 저관여 그룹의 성인 영양지수 판정등급을 분석한 결과는 Table 4와 같다. 성인 영양지수 전체 판정등급에서 ‘상’ 등급 및 ‘중’ 등급은 고관여 그룹이 7명(5.0%), 60명(42.9%)으로 저관여 그룹 1명(0.7%), 45명(32.6%)보다 많았지만, ‘하’ 등급은 저관여 그룹이 92명(66.7%)으로 고관여 그룹 73명(52.1%)보다 많아 두 그룹 간의 유의적인 차이가 나타났다($p=0.014$). 따라서 전체 판정등급에 따른 전반적인 식품 섭취 및 식행동이 음식관여도 정도와 관련이 있다는 것을 알 수 있다. 총 4가지 영역(균형, 다양, 절제, 식행동) 중 식행동영역에서 ‘상’ 등급은 고관여 그룹이 55명(39.3%)으로 저관여 그룹 24명(17.4%)보다 많았지만, ‘중’ 등급 및 ‘하’ 등급은 저관여 그룹이 64명(46.4%), 50명(36.2%)으로 고관여 그룹 52명(37.1%), 33명(23.6%)보다 많아 유의적인 차이가 나타났다($p<0.001$). 그 외 3가지 영역에서는 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 앞서 언급한 선행연구(Park JE 2020)의 결과와 유사하다고 볼 수 있으며, 이를 통해 음식관여도 점수가 높을수록 균형적으로 식품을 섭취할 뿐만 아니라, 식생활 및 식행동이 더 건강하고 바람직하다고

볼 수 있다. 고관여 그룹의 경우, 개인이 지각한 식생활의 중요성 및 관심 정도가 높기 때문에 건강에 좋은 식품들을 골고루 섭취하려 하고, 건강한 식생활에 관심을 가져 이러한 결과가 나타난 것으로 생각된다. 따라서 전반적으로 균형적인 식품 섭취 및 건강한 식생활을 위해 영양적인 부분에 관심을 가지고 중요성을 인식하여 실천으로 이어지는 것이 바람직하다고 사료된다.

3. 음식관여도에 따른 외식행동 비교

고관여 그룹과 저관여 그룹의 외식 빈도에 대해 분석한 결과는 Table 5와 같다. 외식 빈도의 평균은 고관여 그룹이 주 2.4회로 저관여 그룹의 주 1.7회보다 높았으며, 두 그룹 간의 유의적인 차이가 나타났다($p=0.015$). 이를 통해 외식 빈도는 음식관여도 정도와 관련이 있다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 Kim EH 등(2014)의 연구에서 식생활의 영양과 안전을 고려하는 ‘건강한 미식가형’이 식생활에 관심이 낮은 ‘저관심형’보다 에스닉 레스토랑 이용 빈도가 유의적으로 높은 것과 유사한 결과라고 볼 수 있으며, 음식과 식생활에 대한 관심이 높을수록 잦은 외식을 통해 외부에서 다양한 음식

Table 4. Nutrition quotient for adults grade according to food involvement level

Classification		High-involvement group (n=140)	Low-involvement group (n=138)	Total (n=278)	<i>p</i> -value ²⁾
NQ ¹⁾ 01 Balance	High	15(10.7) ³⁾	13(9.4)	28(10.1)	0.485
	Medium	96(68.6)	88(63.8)	184(66.2)	
	Low	29(20.7)	37(26.8)	66(23.7)	
NQ 02 Diversity	High	12(8.6)	6(4.3)	18(6.5)	0.310
	Medium	33(23.6)	38(27.5)	71(25.5)	
	Low	95(67.9)	94(68.1)	189(68.0)	
NQ 03 Moderation	High	3(2.1)	7(5.1)	10(3.6)	0.284
	Medium	87(62.1)	90(65.2)	177(63.7)	
	Low	50(35.7)	41(29.7)	91(32.7)	
NQ 04 Dietary behavior	High	55(39.3)	24(17.4)	79(28.4)	<0.001
	Medium	52(37.1)	64(46.4)	116(41.7)	
	Low	33(23.6)	50(36.2)	83(29.9)	
NQ Total grade	High	7(5.0)	1(0.7)	8(2.9)	0.014
	Medium	60(42.9)	45(32.6)	105(37.8)	
	Low	73(52.1)	92(66.7)	165(59.4)	

¹⁾ Nutrition quotient for adults.

²⁾ *p*-value by chi-square test or fisher's exact test.

³⁾ n(%).

Table 5. Eating-out frequency according to food involvement level

Eating-out frequency	High-involvement group (n=140)	Low-involvement group (n=138)	Total (n=278)	<i>p</i> -value ¹⁾	<i>p</i> -value ²⁾
Seldom	45(32.1) ³⁾	65(47.1)	110(39.6)		
Once every 2 weeks	28(20.0)	27(19.6)	55(19.8)		
1~3 times per week	22(15.7)	17(12.3)	39(14.0)	0.100	-
4~6 times per week	16(11.4)	11(8.0)	27(9.7)		
Once per day	29(20.7)	18(13.0)	47(16.9)		
Average number of times per week	2.5±2.8	1.7±2.5	2.1±2.7	0.015	0.059

¹⁾ *p*-value by chi-square test or *t*-test.

²⁾ *p*-value adjusted for gender and education level by covariance analysis.

³⁾ n(%) or Mean±S.D., unadjusted value.

을 접하고 있는 것으로 여겨진다. 앞서 대상자의 일반적 특성에서 유의적인 차이를 보인 성별과 교육수준을 보정한 값을 함께 제시하였는데, 외식 빈도의 주당 평균 횟수에 있어 보정 전에는 유의적인 차이를 보였으나($p=0.015$), 보정 후에는 유의적이지 않으나 고관여 그룹이 저관여 그룹에 비해 외식 빈도가 높은 경향을 보였다($p=0.059$). 이러한 결과는 음식 관여도에 따른 건강식행동 비교 결과에서 고관여 그룹의 성인영양지수 총점은 저관여 그룹에 비해 높았으나, 외식 및 배달음식, 야식에 대한 내용이 포함되어 있는 절제영역에서는 두 군 간에 유의적인 차이가 나타나지 않았던 것을 설명해준다. 고관여 그룹의 잦은 외식은 건강식행동에는 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 외식시 건강한 메뉴 선택 등에 관한 교육이 필요할 것이다.

고관여 그룹과 저관여 그룹의 외식행동 특성에 대해 분석한 결과는 Table 6과 같다. 외식 정보 획득 경로에 있어 ‘SNS, 인터넷 광고 및 검색, 메일을 통해서’는 고관여 그룹이 96명(68.6%)으로 저관여 그룹 74명(53.6%)보다 많았지만, ‘친구, 가족, 주위 사람들을 통해서’는 저관여 그룹이 54명(39.1%)으로 고관여 그룹 38명(27.1%)보다 많아 유의적인 차이가 나타났다($p=0.037$). 선택사항 중 ‘통신 매체를 통해서(TV, 라디오 등)’와 ‘광고지를 통해서(신문, 잡지, 전단지 등)’는 ‘기타’로 분류되었으며, 각각 고관여 그룹 6명(4.3%), 저관여 그룹 10명(7.2%)이었다. 고관여 그룹의 경우, 음식과 식생활에 대한 관심이 높기 때문에 여러 가지 정보를 얻을 수 있는 경로를 통해 주로 외식 정보를 획득하는 것으로 생각되며, 저관여 그룹의 경우, 관심이 낮기 때문에 직접 다양한 정보를 얻기 위한 노력을 하기보다는 주위 사람들과 같이 가깝고 편리한 경로를 통해서 외식 정보를 획득하는 것으로 생각된다. 이러한 결과는 앞서 언급한 선행연구(Kim EH 등 2014)에서 에스닉 레스토랑 정보획득경로에 있어 ‘저관심형’

은 가족 및 친구가 높은 비율을 차지한 반면, ‘건강한 미식가형’은 인터넷이 높은 비율을 차지한 것과 유사한 결과라고 볼 수 있다. 그 외 나머지 항목인 외식 1회 평균 지출 비용, 선호하는 외식 음식 종류, 외식 섭취 동반자에 대해서 고관여 그룹과 저관여 그룹 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 이를 통해 외식에 지출되는 비용 및 주로 섭취하는 음식의 종류, 외식을 함께 하는 사람은 음식관여도 정도와 관련이 없다는 것을 알 수 있다.

고관여 그룹과 저관여 그룹의 외식을 하는 목적에 대해 분석한 결과는 Table 7과 같다. 총 7가지 항목 중 3가지 항목인 ‘맛있는 음식을 먹고 싶어서’($p<0.001$), ‘새롭고 다양한 음식을 맛보기 위해서’($p<0.001$), ‘함께 하는 사람과 즐거운 시간을 보내기 위해서’($p<0.001$)에 대해서 고관여 그룹이 저관여 그룹보다 유의적으로 점수가 높았다. 그 외 4가지 항목 중 3가지 항목인 ‘가정에서의 식사가 불가능해서’($p<0.001$), ‘단순히 끼니를 해결하기 위해서’($p=0.005$), ‘음식을 준비하는 시간과 노력을 절약하기 위해서’($p=0.004$)에 대해서는 저관여 그룹이 고관여 그룹보다 유의적으로 점수가 높았다. 나머지 항목인 ‘기념일 축하 또는 각종 모임을 위해서’에 대해서는 두 그룹 간의 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 선행연구에서 ‘식생활 고관심’ 집단의 경우, 다른 집단에 비해 다양한 음식경험을 목적으로 외식을 한다고 답한 비율이 높게 나타난 반면, ‘소극적 식생활’ 집단의 경우, 다른 집단에 비해 단순한 식사를 목적으로 외식을 한다고 답한 비율이 높게 나타난 것과 유사한 결과이다(Sohn IN & Kim YS 2008). 종합적으로, 음식관여도 점수가 높을수록 다양한 식생활의 추구를 목적으로 외식을 하며, 음식관여도 점수가 낮을수록 편리성과 시간절약을 목적으로 외식을 한다고 볼 수 있다.

고관여 그룹과 저관여 그룹의 음식점 선택속성에 대해 분

Table 6. Characteristics of eating-out behavior according to food involvement level

Eating-out behavior		High-involvement group (n=140)	Low-involvement group (n=138)	Total (n=278)	p-value ¹⁾	p-value ²⁾
Eating-out expenditure per meal (won)	<10,000	12(8.6) ³⁾	22(15.9)	34(12.2)	0.152	-
	10,000 ~ <20,000	55(39.3)	58(42.0)	113(40.6)		
	20,000 ~ <30,000	38(27.1)	25(18.1)	63(22.7)		
	30,000 ~ <40,000	19(13.6)	14(10.1)	33(11.9)		
	≥40,000	16(11.4)	19(13.8)	35(12.6)		
	Average	2.15±1.50	2.09±1.78	2.12±1.64		
Favorite kind of food	Korean food	60(42.9)	62(44.9)	122(43.9)	0.403	-
	Western food	38(27.1)	24(17.4)	62(22.3)		
	Japanese food	15(10.7)	14(10.1)	29(10.4)		
	Chinese food or flour-based food	8(5.7)	12(8.7)	20(7.2)		
	Fast food	10(7.1)	14(10.1)	24(8.6)		
	Etc.	9(6.4)	12(8.7)	21(7.6)		
Eating-out companion	Friend	79(56.4)	83(60.1)	162(58.3)	0.223	-
	Family	30(21.4)	21(15.2)	51(18.3)		
	Colleague	21(15.0)	16(11.6)	37(13.3)		
	Alone	4(2.9)	11(8.0)	15(5.4)		
	Others	6(4.3)	7(5.1)	13(4.7)		
How to get eating-out information	SNS, internet advertisements, and internet searching	96(68.6)	74(53.6)	170(61.2)	0.037	-
	Friends, family, and acquaintances	38(27.1)	54(39.1)	92(33.1)		
	Etc. (Communication media, advertisement, etc.)	6(4.3)	10(7.2)	16(5.8)		

¹⁾ p-value by chi-square test or t-test.

²⁾ p-value adjusted for gender and education level by covariance analysis.

³⁾ n(%) or Mean±S.D., unadjusted value.

석한 결과는 Table 8과 같다. 총 11가지 항목 중 6가지 항목인 ‘음식의 맛’(p<0.001), ‘음식의 양’(p=0.023), ‘메뉴의 다양성’(p=0.016), ‘종업원의 태도 및 서비스’(p=0.031), ‘음식점의 분위기 및 인테리어’(p=0.009), ‘음식점의 지명도 및 다른 사람으로부터의 평판’(p=0.020)에 대해서 고관여 그룹이 저관여 그룹보다 유의적으로 점수가 높았다. 그 외 5가지 항목인 ‘음식의 가격’, ‘음식의 영양’, ‘편리한 주차 및 교통 시설’, ‘음식점의 접근성(가까운 정도)’, ‘음식점의 위생 및 청결도’에 대해서는 두 그룹 간의 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 Lee JH(2012)의 연구에서 외식을 할

때 고려하는 요인에 있어, 전반적인 식생활에 관심이 많은 ‘건강지향형 집단’은 음식과 서비스의 질에서 높은 평균값을 나타냈으며, 식생활에 관심이 적은 ‘식생활 무관심형 집단’은 낮은 평균값을 나타낸 것과 유사한 결과라고 볼 수 있다. 이를 통해, 음식관여도 점수가 높을수록 음식점을 선택할 때 음식의 맛과 양, 서비스 및 분위기, 평판에 대한 부분을 중요하게 생각한다는 것을 알 수 있었다. 앞서 대상자의 일반적 특성에서 유의적인 차이를 보인 성별과 교육수준을 보정한 값을 함께 제시하였는데, 총 11가지 항목 중 3가지 항목인 ‘메뉴의 다양성’, ‘종업원의 태도 및 서비스’, ‘음식점의 지명

Table 7. The purpose of eating out according to food involvement level

Purpose of eating out	High-involvement group (n=140)	Low-involvement group (n=138)	Total (n=278)	<i>p</i> -value ¹⁾	<i>p</i> -value ²⁾
To eat delicious food	4.42±0.61 ³⁾	3.98±0.77	4.20±0.73	<0.001	<0.001
Because they cannot eat at home	2.24±1.17	2.75±1.20	2.50±1.21	<0.001	<0.001
Just to be fed	3.09±1.11	3.45±0.97	3.27±1.06	0.005	0.016
To taste new and diverse food	3.69±1.03	2.97±1.08	3.33±1.11	<0.001	<0.001
To have a good time with people	4.21±0.90	3.78±1.00	3.99±0.97	<0.001	0.001
To save time and effort preparing food	3.15±1.23	3.55±1.07	3.35±1.17	0.004	0.003
For anniversaries or meetings	3.91±0.97	3.77±0.90	3.84±0.94	0.217	0.740

¹⁾ *p*-value by *t*-test.

²⁾ *p*-value adjusted for gender and education level by covariance analysis.

³⁾ Mean±S.D., unadjusted value.

Table 8. The restaurant selection attributes according to food involvement level

Selection attributes	High-involvement group (n=140)	Low-involvement group (n=138)	Total (n=278)	<i>p</i> -value ¹⁾	<i>p</i> -value ²⁾
Taste	4.74±0.45 ³⁾	4.43±0.60	4.59±0.56	<0.001	<0.001
Food amount	4.00±0.87	3.78±0.76	3.89±0.83	0.023	0.009
Price	4.11±0.81	4.04±0.79	4.08±0.80	0.460	0.471
Nutrition	3.22±0.94	3.22±0.93	3.22±0.93	0.977	0.661
Menu diversity	3.60±1.00	3.31±0.97	3.46±1.00	0.016	0.126
Attitude and service of employees	4.07±0.81	3.85±0.90	3.96±0.86	0.031	0.056
Parking and transportation convenience	3.52±1.17	3.26±1.16	3.39±1.17	0.063	0.246
Accessibility of restaurants	3.54±1.06	3.50±1.02	3.52±1.04	0.775	0.882
Hygiene and cleanliness	4.47±0.68	4.33±0.83	4.40±0.76	0.112	0.379
Atmosphere and interior	3.75±0.91	3.46±0.94	3.60±0.94	0.009	0.043
Reputation of restaurants	3.76±0.94	3.50±0.89	3.63±0.93	0.020	0.107

¹⁾ *p*-value by *t*-test.

²⁾ *p*-value adjusted for gender and education level by covariance analysis.

³⁾ Mean±S.D., unadjusted value.

도 및 다른 사람으로부터의 평판'에 있어 보정 전에는 유의적인 차이를 보였으나($p=0.016, 0.031, 0.020$), 보정 후에는 유의적인 차이가 없는 것으로 나타났다($p=0.126, 0.056, 0.107$). 이러한 결과는 음식관여도가 높은 사람이 음식점을 선택할 때 '음식의 맛', '음식의 양', '음식점의 분위기 및 인테리어'를 보다 중요시 여긴다는 것을 보여준다. 한편, 고관여 그룹은 저관여 그룹에 비해 성인 영양지수 총점이 높았는데, 음식점 선택속성에 있어서는 건강식행동과 관련이 있다고 할 수 있는 '음식의 영양'이나 '음식점의 위생 및 청결' 부분에

서 두 군 간의 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 이는 20~30대 젊은 성인의 경우, 외식에서는 건강에 대한 관심이 반영되지 않는 식품 선택을 할 가능성을 보여주며, 이와 관련하여서는 보다 심층적인 연구가 필요할 것이다.

요약 및 결론

본 연구는 우리나라 20~30대 성인의 음식관여도 정도를 파악하고, 그에 따른 건강식행동 및 외식행동을 분석하였다.

이를 위해 서울, 경기지역에 거주하는 20~30대 성인 278명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하여 음식관여도, 건강식행동, 외식행동 등을 조사하였다. 조사 대상자는 음식관여도 점수 평균(3.7점)을 기준으로 고관여 그룹(50.4%)과 저관여 그룹(49.6%)으로 비교하였으며, 주요 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

고관여 그룹은 여성의 비율이, 저관여 그룹은 남성의 비율이 높았으며, 고관여 그룹의 교육수준이 저관여 그룹보다 높았다. 음식관여도에 따른 성인 영양지수 점수는 고관여 그룹이 46.9점으로 저관여 그룹의 44.8점보다 높았다. 총 4가지 영역 중 균형영역에서 고관여 그룹이 35.5점으로 저관여 그룹의 32.0점보다 높았으며, 식행동영역에서는 고관여 그룹이 50.8점으로 저관여 그룹의 43.3점보다 높았다. 또한, 고관여 그룹의 성인 영양지수 전체 판정등급 및 식행동영역의 등급이 저관여 그룹보다 높았다. 즉, 남성이며, 학력이 낮을수록 음식관여도 점수가 낮게 나타났고, 음식관여도 점수가 낮을수록 전반적으로 바람직하지 못한 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다. 외식 빈도는 고관여 그룹이 주 2.4회로 저관여 그룹의 주 1.7회보다 높았으며, 성별 및 교육수준을 보정한 결과, 유의적인 차이는 없었으나 고관여 그룹의 외식 빈도가 높은 경향을 보였다. 외식행동 특성 중 외식 정보 획득 경로의 경우, 고관여 그룹은 'SNS, 인터넷 광고 및 검색, 메일을 통해서'에서 높은 비율을 보였으며, 저관여 그룹은 '친구, 가족, 주위 사람들을 통해서'에서 높은 비율을 보였다. 외식을 하는 목적에서는 '맛있는 음식을 먹고 싶어서', '새롭고 다양한 음식을 맛보기 위해서', '함께 하는 사람과 즐거운 시간을 보내기 위해서'에 대해서 고관여 그룹의 점수가 더 높았으며, '가정에서의 식사가 불가능해서', '단순히 끼니를 해결하기 위해서', '음식을 준비하는 시간과 노력을 절약하기 위해서'에 대해서는 저관여 그룹의 점수가 더 높았다. 음식점 선택속성에서는 '음식의 맛', '음식의 양', '메뉴의 다양성', '종업원의 태도 및 서비스', '음식점의 분위기 및 인테리어', '음식점의 지명도 및 다른 사람으로부터의 평판'에 대해서 고관여 그룹의 점수가 더 높았으나, 성별 및 교육수준을 보정한 결과, '음식의 맛', '음식의 양', '음식점의 분위기 및 인테리어'에서만 유의적인 차이가 있었다. 결과적으로 음식관여도 점수가 높을수록 외식 빈도가 높은 경향을 보였고, SNS, 인터넷 등을 통해 외식 정보를 얻어 다양한 식생활의 추구를 목적으로 외식을 하였으며, 음식점 선택 시 음식의 맛과 양, 음식점의 분위기 및 인테리어를 중요시하는 것으로 나타났다. 반면에, 점수가 낮을수록 주변 사람들을 통해 외식 정보를 얻으며, 편리성과 시간절약을 목적으로 외식을 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과들을 기반으로 음식관여도 성향을 고려한 맞춤형 영양교육 프로그램 개발이 필요할 것이며, 각

성향의 특성을 고려한 음식 개발 및 서비스 개선이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 설문조사에 있어 대상자 모집을 위해 편의표집 및 눈덩이표집을 활용하였으며, 이러한 비확률적인 표본추출은 모집단을 대표한다고 말할 수 없다. 또한, 연구의 편의를 위해 대상자 모집을 서울, 경기지역과 같이 일부 지역으로 한정시켰으며, 연령 또한 20~30대로 한정시켰기 때문에 연구의 결과를 우리나라 전체 성인의 결과로 일반화하기에는 어려움이 있다. 따라서 향후 보다 광범위한 지역을 설정하여 확률표집 방법에 근거한 표본을 대상으로 연구를 확대시킬 필요가 있다. 더불어 음식관여도 척도는 외국인을 대상으로 개발된 것이기 때문에 향후 우리나라의 문화적 차이를 고려하여 새로운 척도의 개발이 필요할 것으로 보인다. 이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 서울, 경기지역에 거주하는 20~30대 성인의 음식관여도 정도를 파악하여, 이에 따른 건강식행동 및 외식행동을 비교 분석한 데에 의의가 있다. 현재 이와 관련되어 진행된 연구가 많지 않으므로 본 연구의 결과는 우리나라 젊은 성인의 음식관여도에 관한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

REFERENCES

- Bell R, Marshall DW (2003) The construct of food involvement in behavioral research: Scale development and validation. *Appetite* 40(3): 235-244.
- Choi JH (2020) Analysis of attributes of instant noodle (Ramyeon) based on Kano model by food involvement of Korean and Vietnamese. MS Thesis Kookmin University, Seoul. pp 56-57.
- Eertmans A, Victoir A, Vansant G, Van den Bergh O (2005) Food related personality traits, food choice motives and food intake: Mediator and moderator relationships. *Food Qual Prefer* 16(8): 714-726.
- Hong KW, Kim YS (2002) A study on pattern of dining behavior based on dining-out expense. *Korean J Culin Res* 8(2): 93-116.
- Jang JM (2019) A study on change in eating-out patterns of single-person households. *J Food Serv Manage Soc Kor* 22(6): 7-23.
- Kang JH, Jeong HJ (2008) Measuring the factors mediating the effect of food involvement on fruit consumption. *J East Asian Soc Diet Life* 18(2): 172-180.
- Kim EH, Kim HJ, Kim JH (2014) The study on dining-out behavior ethnic restaurants by food-relateds of undergradu-

- ate students. *Korean J Food Cook Sci* 30(5): 631-641.
- Kim ES (2020) The associations between personality, nutrition quotient for Korean adults (NQ), eating styles and obesity in Korean adults. MS Thesis Yonsei University Graduate School of Education, Seoul. pp 52-54.
- Kim HY, Koo BK (2017) A study on the relationship among viewing satisfaction, food involvement, and chefs social status of audience in TV cooking programs. *J Tour Leis Res* 29(3): 421-436.
- Kim MJ, Jung HS, Yoon HH (2007) A study on the relationships between food-related lifestyle of undergraduates and the restaurant selection attribute. *J Korean Soc Food Cult* 22(2): 210-217.
- Kim SH, Lee KY, Heo SY, Choi JH, Shin SY, Park IH (2019) The consumer behavior survey for food 2019. Korea Rural Economic Institute, Korea. pp 225-227.
- Kim SY (2002) A study on food away from home consumption behavior over the lifestyle. MS Thesis Chungang University, Seoul. pp 47-51.
- Kim SJ, Cho MH (2015) The effects of health-related menu choice attributes on customer behavioral intentions at well-being restaurants. *J Korean Soc Food Cult* 30(3): 333-344.
- Kim SJ, Lee KH (2012) Effect of Asian food neophobia scale and food involvement scale on food choice motives. *J East Asian Soc Diet Life* 22(2): 199-207.
- Kim SJ, Park HJ, Lee KH (2011) Comparison of food neophobia scale and food involvement scale between Koreans and East-South Asians. *J Korean Soc Food Cult* 26(5): 429-436.
- Kwon SB (2020) Assessment of diet quality of adults from North Korea: using nutrition quotient (NQ) for Korean adults. MS Thesis Kyunghee University, Seoul. pp 33-39.
- Lee JH (2012) A study on obesity index and attributes of selecting places to eat out by food-related lifestyle types-focusing on Pusan university students. *Culi Sci Hos Res* 18(4): 47-58.
- Lee JS, Kim HY, Hwang JY, Kwon SH, Chung HR, Kwak TK, Kang MH, Choi YS (2018) Development of nutrition quotient for Korean adults: Item selection and validation of factor structure. *J Nutr Health* 51(4): 340-356.
- Min KM (2018) A study consumer food life style of food involvement and HMR choice attributes and purchasing behavioral: Moderating effects price sensitivity. Ph D Dissertation Catholic Kwandong University, Gangwon. pp 75-78.
- Paik EJ (2017) A study on market segmentation strategy for home meal replacement product development targeting Hong Kong consumers: Focusing on food related lifestyle, food neophobia, food involvement. Ph D Dissertation Sangmyung University, Seoul. pp 116-119.
- Park JE (2020) A comparative study on the adult nutrition quotient (nq) and nutrition knowledge according to the acquiring and using patterns of food and nutrition information in food related TV programs. MS Thesis Yonsei University Graduate School of Education, Seoul. pp 40-44.
- Sohn IN, Kim YS (2008). Research on the dining-out behavior of Cheong-Ju undergraduates by food-related lifestyle. *J Korea Contents Assoc* 8(11): 347-355.

Date Received	Mar. 24, 2021
Date Revised	Apr. 13, 2021
Date Accepted	Apr. 15, 2021