

## 외식업체에서 성인의 스트레스 및 식습관을 고려한 메뉴 개발 필요성에 관한 기초연구

이 영 남<sup>1\*</sup> · 김 경 희<sup>2</sup>

<sup>1</sup>경희대학교 호텔관광대학 외식산업학과, <sup>2</sup>경희대학교 관광대학원 조리의식경영학과

### A Basic Study of the Needs for Menu Development Considering Stress and Eating Habit of Adult in Restaurants

Young-Nam Lee<sup>1\*</sup> and Kyoung-Hee Kim<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Food Service Management Kyung Hee University, Seoul 130-701, Korea

<sup>2</sup>Graduate School of Tourism Mgt., Kyung Hee University, Seoul 130-701, Korea

#### Abstract

Menu-development is one of the important parts in restaurant business. Menu in restaurant has to be developed by customer's need, which is the key for the success in restaurant management. The purpose of this study is to determine stress level, food intake, food habit, food preference of employees in certain companies and to develop proper menus for employees who are under high stress state. This study also determine whether the customers under stress will visit restaurant which provide stress-release-menu or not. This study was conducted to people who live in Seoul and its adjunct area, including Gyeonggi province. The subjects were selected at random, and the questionnaires were sent to the subjects by mail. The surveys included personal information, extent of stress, food habits related to the stress. The statistical tests were performed with SPSS computer software program. The male subjects were 44.9% and females were 55.1%, aged between 30~40 years old. The percentages of no risk, borderline, and at risk, in the stress level of subjects, were 48.3, 16.5 and 35.2%, respectively. Most of the subjects, 61.8%, had normal food habit and 29.2% had bad food habits. The ideal costs of meals were 3,000~5,000Won for breakfast(57.3%), 5,000~10,000Won for lunch(54.7%), and 10,000~20,000Won for dinner(38.2%). Subjects under high stress answered to need a dietary supplementation for stress release. This study also showed that 92% of the subjects under stress were willing to visit restaurants which have stress-release menus. In conclusion, adults who are under stress are shown to be interested in stress and nutrition management, and they are willing to visit restaurants providing stress-release menus.

**Key words :** Menu development, restaurant management, stress, food habits, stress-release menus.

#### 서 론

현대 사회는 날로 복잡·다양화되어 가는 사회 구조와 급변하는 사회 현상 속에서 압박감이나 연속적인 긴장 등의 부정적인 정서반응을 유발시켜 정신적, 사회적 스트레스를 느끼게 한다(Choi MK 2001). 우리나라 남성 근로자들의 직무 스트레스와 심박동율의 관계를 조사한 결과에 의하면 20대 28%, 30대 23%, 40대 19%, 50대 이상 17%가 고 위험 스트레스 집단으로 조사되어 직장인 네 명중 한 명이 질환으로 연결될 정도로 심한 스트레스를 받는 것으로 나타났다(Joong-Ang Daily, 2004.5.1.). 현대는 스트레스의 시대라고 할 정도

로 직장에서의 직무 스트레스는 물론 가정에서는 증대하는 자녀의 교육비, 세대주의 실직, 생계비 부족에 대한 중압감, 떨어지는 체력, 회복이 어려운 중병 등의 불안은 여러 스트레스원이 되고 있다.

적당한 스트레스는 생존과 성장에 필요한 것이지만 적응 능력보다 그 정도가 크거나 장기간 지속될 경우 신체적, 정신적인 항상성을 잃게 되어 여러 종류의 신체적, 정신적 질환을 유발하게 된다(Choi MY *et al* 2003). 스트레스와 신체 질환과의 상관관계를 연구한 결과에 따르면 스트레스가 원인이 되어 위궤양, 궤양성 대장염, 기관지 천식, 관절염, 심장 질환, 고혈압, 갑상선 기능 항진증, 알콜 중독, 불면증, 암 등의 증상들이 유발되며(Kim & Park 1992, Kim KH 1999), 과민성 대장 증후군, 만성 피로, 불안, 우울, 음주, 흡연 등도 스트레스와 관련이 있다고 하였다(Hudson *et al* 1988, Kim KH

\* Corresponding author : Young-Nam Lee, Tel : +82-2-961-0831, Fax : +82-2-964-2537, E-mail : ynlee@khu.ac.kr

1999). 또한 스트레스는 면역력을 약화시키고 코티졸 등 스트레스 호르몬 분비 촉진과 신체 내 자유기(활성산소)의 생성을 촉진하여 노화 관련 질환의 발생을 증가시켜 노화를 촉진시킨다.

식습관은 심리적, 사회적, 문화적, 환경적 영향을 받아 행하는 식행동 과정이며(Choi MK 2001), 한 사람의 생활 형태 형성에 결정적이며 행동 양식과도 관련이 있다. 식품은 신체의 건강 유지를 위해서만 아니라 사회적인 견지에서도 매우 중요하고 필수적인 것이다(Schorr *et al* 1972). 현대사회의 급변하는 현상 속에서 압박감이나 연속적인 긴장 등은 정신적·사회적 스트레스를 느끼게 되는데, 이러한 계속적인 스트레스는 균형된 식생활보다는 기호성에 치우친 식생활과 식사를 거르거나 한꺼번에 폭식을 하며 당질 및 지방에 치우친 간식 섭취 비율을 높이는 식습관의 문제를 야기시켜, 현대인들의 영양과잉, 동물성 지방의 과다 섭취 등과 더불어 국민건강상 주요 문제점으로 대두되고 있다(Ministry of Health and Welfare 1994). 질병과 건강은 따로 떨어진 것이 아니라 하나의 연속선상에 놓여있는 것으로 스트레스 관리 차원의 영양관리가 그 어느 때보다 필요하다.

홍(Hong SM 1998)은 스트레스로 우울, 불안 등의 정서적 반응과 호르몬 분비, 혈압 상승, 기초대사 상승 등의 신체적 반응이 나타나고 이로 인하여 식사 행동 변화, 영양 섭취량 변화, 에너지 소모량의 변화를 가져와 결국 영양 대사의 이상의 원인이 되므로 영양 관리의 대책이 중요하다고 하였다. 한편, 보건복지부 국민 건강 영양 조사 결과(Ministry of Health and Welfare 2000)에 따르면 1998년 기준으로 20세 이상 50세 미만 성인들의 약 26.8%가 1일 1회 또는 2회 이상 외식을 하는 것으로 나타나 이는 건강에 필요한 영양소의 섭취를 외식에 의존하고 있음을 의미하며(Kim TH 2002), 국민들의 바람직한 건강 의식 및 건강한 식생활 형성에 있어 외식업체의 역할이 매우 중요해져 가고 있다고 하겠다.

고객의 건강에 대한 관심은 고객들의 레스토랑 결정에 영향을 미치는 중요한 요인으로 작용하고 있어 외식업체는 영양 마케팅 및 건강을 테마로 한 다양한 판매 촉진 활동을 하고 있다. 그러므로 영양과 건강을 테마로 한 메뉴 개발은 수익성 확보에 많은 영향을 미칠 것이며, 식당 사업의 목표 달성을 위하여 관리되어야 할 중요한 분야이다(Lothar A 1984). 그러나 많은 외식업체에서는 메뉴를 교체할 때 고객의 욕구를 반영하는 새로운 메뉴로 교체하기 보다는 과거의 메뉴를 수정 보완하거나 타 식당의 메뉴를 모방하는 정도에 그친다(Na JK 1998). 그러므로 급변하는 사회 구조와 고객의 기호 욕구 변화를 합리적으로 분석한 후 이루어지는 능동적인 메뉴 교체로 타 외식업체와의 차별화된 경영 전략이 필요하다.

본 연구는 성인들의 스트레스 정도, 식습관, 스트레스 해

소를 컨셉으로 한 식당을 방문할 의사가 있는지의 여부 및 1인 1끼의 외식비용에 관한 의식 등을 조사하여 이를 기초로 외식 급식 산업에서의 스트레스 관리차원의 메뉴 개발의 필요성을 제안하고 이에 대한 기초자료를 제공하는데 있다.

## 연구방법

### 1. 조사대상 및 기간

본 연구는 서울·경기 지역의 성인을 대상으로 2005년 4월 10일부터 29일까지 실시하였다.

### 2. 조사내용 및 방법

조사방법은 연구자가 설문지를 직접 배포한 후 자기 기입 방식으로 설문 조사에 응하도록 하였으며, 설문 조사 결과 총 400부를 배포하여 100% 회수되었다. 회수된 설문지 400부 중 본 연구목적에 부합되지 않거나 불성실한 응답을 한 설문지 133부를 제외하고 유효 표본으로 총 267부를 자료 분석에 활용하였다. 설문지 내용은 선행 연구의 설문을 참조하였다(Kim YM 1996, Im JW 1999, Jung WK 2001, Kim YJ 1999, Rho SY 2001, 대한지역사회영양학회 2000). 인구통계학적 변수로는 성별, 연령, 학력, 직업, 종교, 결혼 상태, 자녀 수, 거주지, 월소득을 조사하였고, 스트레스 정도를 측정하기 위해서 집중이 안된다, 안전부절 못한다, 소화가 안된다 등 총 20문항을 리커트 5점 척도로 조사하였다. 식습관 평가 방법은 대한영양사협회에서 근로자를 위한 영양 상담시 매체로 제시한 설문을 택하였다(Kim *et al* 2002). 또한 스트레스 해소 컨셉으로 한 식당에 방문할 의사에 관한 질문, 1인 1끼의 외식 비용에 관한 의견 및 스트레스 해소에 유익한 메뉴 개발의 필요성에 관한 의견 등을 묻는 문항으로 구성하였다.

### 3. 통계처리

자료 분석을 위해서는 SPSS program을 이용하여 평균, 표준편차, 빈도 및 백분율을 구하였고, 스트레스 정도와 스트레스 해소를 위한 메뉴 제공 식당의 방문과의 관계를 규명하기 위해 상관분석을 실시하였다(강과 김 1998).

## 결과 및 고찰

### 1. 일반적 특성

서울 및 서울 근교에 위치한 성인을 대상으로 한 분석 결과, 성별은 남자 44.9%, 여자 55.1%로 남자보다는 여자가 더 많았다(Table 1). 연령은 20대 이상~30대 미만 18.0%, 30대 이상~40대 미만 41.9%, 40대 이상~50대 미만 26.9%, 50대 이상~60대 미만 12.3%, 60대 이상 0.7%로 30대 이상~40대

Table 1. The general characteristics of the subjects

Variables		Frequency	Percentage(%)	Variables		Frequency	Percentage(%)
Sex	Male	120	44.9	Marital status	Not married	81	30.3
	Female	147	55.1		Married	179	67.0
	Total	267	100		Single	7	2.6
Age (yr)	20~29	48	18.0	Living area	Total	267	100
	30~39	112	41.9		North part of Seoul	41	15.4
	40~49	72	26.9		South part of Seoul	44	16.5
	50~59	33	12.3		KyongGi Province	138	51.9
	60 over	2	0.7		Outside area of Seoul and KyongGi Province	43	16.2
Education level	Total	267	100	Living status	Total	266	100
	Middle school graduates	4	1.5		Own a house	173	64.8
	High school graduates	92	34.6		Rent a house(yearly)	76	28.5
	University graduates	146	54.9		Rent a house (monthly)	11	4.1
	More than university graduates	24	9.0		Living with others(Hasuk)	2	0.7
Job status	Total	266	100	Living with others(Jachi)	3	1.1	
	Housewife or no jobs	25	9.4	No categories	2	0.7	
	Manufacture-related jobs	20	7.5	Total	267	100	
	Service-related jobs	49	18.5	500/month.	24	9.1	
	Salesman	17	6.4	More than 300 ~less than 500/month	59	22.4	
	Management assistant	84	31.7	Income level (10000 won)	More than 200~less than 300/month	81	30.8
	Industry management	4	1.5	More than 100~less than 200	79	30.0	
	Professionals	47	17.7	Less than 100	20	7.6	
	No categories	19	7.2	Total	263	100	
Religion	Total	266	100	Numbers of children	No children	101	38.3
	No religion	101	38.0		1 son or 1 daughter	41	15.5
	Catholics	29	10.9		2 children	112	42.4
	Christian	80	30.1		3 children	10	3.8
	Buddhism	54	20.3	Total	264	100	
	Unknown religion	2	0.8				

미만이 가장 많고, 60대 이상이 가장 적음을 알 수 있다. 최종학력은 중학교 졸업 이하 1.5%, 고졸은 34.6%, 전문대/대학졸업은 54.9%, 대학원 이상은 9.0%로 전문대/대학졸업이 가장 많고, 고졸, 대학원 이상, 중학교 졸업 이하 순서임을 알 수 있으며, 연구 대상자의 98.5%가 고졸 이상으로 비교적 높은 교육수준을 나타내고 있다. 직업의 경우 주부가 9.4%, 생산직, 근로자, 노무자는 7.5%, 서비스직은 18.5%, 판매직은 6.4%, 사무직은 31.7%, 행정관리직, 정치인, 기업 경영자는 1.5%, 전문직은 17.7%, 기타는 7.2%로 전문직이 가장 많고 서비스직, 무직 순으로 나타남을 알 수 있다. 종교는 무교

38.0%, 천주교 10.9%, 기독교는 30.1%, 불교는 20.3%, 기타는 0.8%로 종교가 무교인 사람이 가장 많았고 그 다음으로 기독교, 불교, 천주교 순으로 나타남을 알 수 있다. 결혼상태의 경우 미혼인 사람이 30.3%, 결혼한 사람이 67.0%, 별거 또는 이혼 2.6%로 결혼한 사람이 미혼인 사람보다 훨씬 더 많음을 알 수 있다. 자녀수의 경우 없음이 38.3%, 1남 혹은 1녀는 15.5%, 2명은 42.4%, 3명은 3.8%로 자녀 2명을 둔 대상자가 가장 많음을 알 수 있다.

주거지의 경우 강북은 15.4%, 강남은 16.5%, 경기도는 51.9%, 서울과 경기 외 지역은 16.2%로 경기도에 살고 있는

대상자가 가장 많고, 강남, 강북, 서울과 경기 외 지역에 사는 대상자의 수는 거의 유사함을 알 수 있다. 주거 소유 형태의 경우 자가가 64.8%, 전세는 28.5%, 월세는 4.1%, 하숙은 0.7%, 자취는 1.1%, 기타는 0.7%로 자신의 집을 소유한 대상자가 가장 많았고 전세, 월세 순으로 나타남을 알 수 있다. 소득수준의 경우 월 500만원 이상이 9.1%, 300만원 이상~500만원 미만은 22.4%, 200만원 이상~300만원 미만은 30.8%, 100만원 이상~200만원 미만은 30%, 100만원 미만은 7.6%로 200만원 이상~300만원 미만이 가장 많았고, 100만원 이상~200만원 미만, 300만원 이상~500만원 미만 순으로 나타남을 알 수 있다.

## 2. 스트레스 정도에 관한 조사

스트레스 정도를 측정하기 위해서 Ko(1999)의 20문항을 이용하였으며, 리커트 5점 척도에 의해 점수를 환산하여 스트레스 점수가 50점 미만이면 '정상', 50점 이상 60점 미만이면 '스트레스 경보 상황', 60점 이상을 '스트레스 위험상황'으로 분류한 결과는 Fig. 1과 같다. 조사 대상자의 48.3%가 '정상'이었으나 스트레스 '경보 상황'자 16.5%, '위험 상황'자가 35.2%로 나타나 스트레스 경보 및 스트레스 위험상황에 있는 대상자가 전체 대상자의 과반수 이상(51.7%)을 차지하는 것으로 조사되어 직장인의 71%가 건강 위협 수준의 고위험 스트레스군이라고 보도된 내용(JoongAng Daily, 2004. 5.1.)보다는 낮았으나 대상자의 과반수 이상이 스트레스 경보 상황 이상으로 조사되었다.

## 3. 조사 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 정도에 관한 조사

조사 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 정도를 평균값으로 분석한 결과는 Table 2와 같다. 성별 조사에서는 남녀 각각 50.88과 52.00으로 50 이상 60 미만 범위에 속해 '경보 상황'의 스트레스 상태에 있는 것으로 나타났다. 연령별 조사에서는 60대 이상 2명의 스트레스 평균점수 65.50이 제일 높게 나타났고, 그 다음으로 20대가 54.68, 30대 52.74, 40대 48.35, 50대 47.76의 순으로 조사되었다.

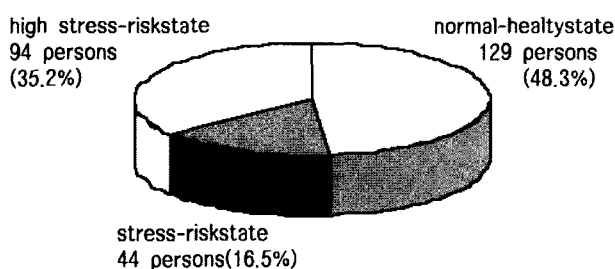


Fig. 1. The extent of stress in subjects.

학력별 조사에 의하면 중졸 이하가 56.75로 가장 높은 스트레스를 받는 그룹으로 나타났으며, 대학원 이상 53.08, 고졸 49.04, 전문대/대학 졸업 48.32 순으로 나타나 중졸 이하의 매우 낮은 학력이거나 대학원 이상의 고학력일 경우 스트레스를 많이 받는 것으로 조사되었다. 직업별로는 기타 직을 제외한 사무직, 전문직, 서비스직이 각각 53.67, 53.37, 52.24로 스트레스를 많이 받고 있었으며, 판매직 49.18, 행정관리직 및 경영자 47.25, 주부 45.48, 생산직 및 근로자 43.70으로 50점 미만의 평균값을 보여 바람직한 스트레스 정상그룹으로 나타났다.

결혼상태별 조사에 의하면 미혼인 그룹이 52.74로 결혼한 그룹의 50.99와 별거 또는 이혼 50.00보다 스트레스를 높게 받는 것으로 나타났다. 거주지별 조사에서는 강남에 사는 그룹이 54.46으로 강북에 사는 그룹의 53.83보다 높게 나타났으며 서울과 경기외 지역의 50.99를 포함하여 강남, 강북에 거주하는 대상자들의 스트레스는 '스트레스 경보 상황'으로 나타났다. 한편 경기도에 거주하는 대상자가 48.13으로 스트레스가 '정상'으로 나타내었다. 주거 소유형태별 스트레스 정도 조사에서는 자취 55.00으로 가장 높은 스트레스를 받는 것으로 나타났고 그 다음으로 월세로 사는 사람이 53.27, 자가 51.58, 전세 51.36 순으로 높은 스트레스 점수를 나타내었다.

소득별 조사에서는 월 100만원 미만 54.40, 100만원 이상~200만원 미만 53.00로 스트레스 '경보 상황'의 점수를 나타냈으며 300만원 이상~500만원 미만 48.98, 500만원 이상 44.71로 나타나 소득이 낮을수록 스트레스를 많이 받는 경향을 보였다. 자녀수에 따른 스트레스 정도를 조사한 결과에서는 자녀가 1남 혹은 1녀를 둔 그룹이 54.46으로 가장 높은 스트레스를 받는 그룹으로 나타났고, 그 다음으로 자녀가 없는 그룹, 자녀가 3명인 그룹에서 각각 53.83, 50.90 이었다. 자녀가 2명인 그룹은 48.13으로 가장 낮은 스트레스를 받는 것으로 나타났는데 이는 결혼 상태별 조사에 의한 결과에서 미혼인 대상자가 가장 높은 스트레스를 받는 것으로 조사된 것과 많은 연관성이 있는 것으로 보인다.

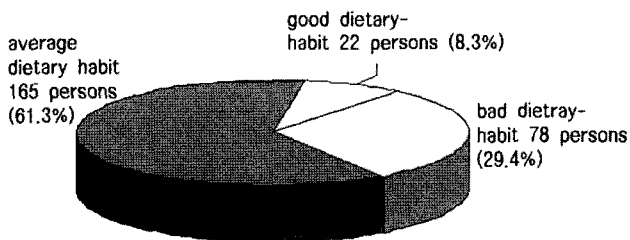
## 4. 식습관 조사

연구 대상자들의 식습관을 조사하기 위해 “식사는 늘 배가 부르도록 먹습니까?”와 “식사시에는 식품의 배합을 생각하여 먹습니까?” 등 10개 문항의 조사항목을 제시하고, 각 문항에 대하여 1점, 2점, 3점 중의 해당되는 답변 항목에 체크하도록 한 결과에 대하여 총 점수로 합산하였다(Kim et al 2002). 식습관 평가는 합산점수가 19점 미만이면 식습관이 “나쁨”, 19점 이상~25점 미만이면 식습관이 “보통”, 25점 이상~30점인 경우 식습관이 “좋음”으로 평가한 결과 전체 대상자의 29.4%가 식습관이 “나쁨”으로, “보통”이 61.3%로 나타났으며, 식습관 “좋음”으로 평가된 대상자는 8.3%에 불과했다.

한편 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 식습관 평가는

**Table 2. The study for stress-level by the subject's general characteristics**

Variables	N	Mean	Dev.	Variables	N	Mean	Dev.		
Sex	Male	120	50.88	17.58	Marital status	Not married	81	52.74	18.10
	Female	147	52.00	17.89		Married	179	50.99	17.20
	Total	267	51.49	17.73		Single	7	50.00	27.64
Age (yr)	20 ~29	48	55.29	18.59	Living area	Total	267	51.49	17.73
	30 ~39	112	52.74	17.64		North part of Seoul	101	53.83	17.97
	40 ~49	72	48.35	17.04		South part of Seoul	41	54.46	15.73
	50 ~59	33	47.76	17.49		KyongGi Province	112	48.13	17.97
	60 over	2	65.50	3.54		Outside area of Seoul and KyongGi Province	10	50.90	17.86
	Total	267	51.49	7.73		Total	264	51.49	17.59
Education level	Middle school graduates	4	56.75	20.02	Living status	Own a house	173	51.58	17.27
	High school graduates	92	49.04	17.61		Rent a house(yearly)	76	51.36	19.30
	University graduates	146	48.32	17.74		Rent a house (monthly)	11	53.27	17.18
	More than university graduates	24	53.08	17.54		Living with others(Hasuk)	2	43.50	4.95
	Total	266	51.49	17.76		Living with others(Jachi)	3	55.00	16.82
Job status	Housewife or no jobs	32	45.48	15.09	No categories	2	42.50	21.92	
	Manufacture-related jobs	24	43.70	17.40	Total	267	51.47	17.73	
	Service-related jobs	64	52.24	17.25	500/month.	24	44.71	15.74	
	Salesman	20	49.18	17.68	More than 300 ~ less than 500/month	59	48.98	17.48	
	Management assistant	100	53.67	17.25	Income level (10000 won)	More than 200~ less than 300/month	81	53.00	17.21
	Industry management	5	47.25	19.28		More than 100~ less than 200	79	53.63	18.41
	Professionals	52	53.36	18.82		Less than 100	20	54.40	19.22
	No categories	23	53.63	20.64		Total	263	51.49	17.78
Total	267	51.49	17.76	Numbers of children	No children	101	53.83	18.85	
Religion	No religion	101	51.76		16.95	1 son or 1 daughter	41	54.46	14.61
	Catholics	29	58.72		19.44	2 children	112	48.13	17.70
	Christian	80	52.89		18.58	3 children	10	50.90	16.04
	Buddhism	54	45.20		15.35	Total	264	51.49	17.80
	Unknown religion	2	59.50	2.12					
	Total	266	51.49	17.70					



**Fig. 2. The evaluation of dietary habits in subjects.**

Table 3과 같다. 여자가 “보통”과 “좋음”에서 각각 33.6%와 6.4%로 나타나 남자의 28.7%와 1.9%보다 식습관이 좋은 경

향을 보였다. 학력별로는 전문대/대학 졸업 대상자들의 “보통”이 36.0%로 가장 많았으며, 서비스직에 종사하는 대상자들의 경우 응답자 59명 중에서 30.5%가 식습관이 “나쁨”으로 평가되었다. 결혼 상태별 조사에 의하면 미혼인 대상자 81명의 경우 43.2%이나 식습관이 “나쁨”으로 평가되어 결혼한 대상자 22.5%가 식습관이 “나쁨”으로 평가된 수치와 비교되었다. 주거지별 조사에 의하면 강북 거주자 41명 중 39.0%가 식습관이 “나쁨”으로 나타났고, “좋음”은 0.4%에 불과했다. 한편, 강남 거주자 44명 중 18.1%가 식습관 “나쁨”으로 조사되었고, “좋음”은 11.3% 이었다. 소득 수준별 조사에서 식습

Table 3. The evaluation of dietary habits by subjects's general characteristics

Variables		Dietary habit		
		Bad <sup>a</sup>	Middle <sup>b</sup>	Good <sup>c</sup>
Sex	Male	39(14.7)	76(28.7)	5(1.9)
	Female	39(14.7)	89(33.6)	17(6.4)
	Total	78(29.4)	165(62.3)	22(8.3)
Age(yr)	20~29	20( 7.6)	24( 9.1)	3(1.1)
	30~39	35(13.3)	70(26.5)	6(2.3)
	40~49	17( 6.4)	46(17.4)	8(3.0)
	50~59	6( 2.3)	22( 8.3)	5(1.9)
	60 over	-	2( 0.8)	-
	Total	78(29.5)	164(62.1)	22(8.3)
Education level	Middle school graduates	2( 0.8)	2( 0.8)	-
	High school graduates	35(13.3)	51(19.3)	5(1.9)
	University graduates	37(14.0)	95(36.0)	13(4.9)
	More than university graduates	3( 1.1)	17( 6.4)	4(1.5)
	Total	77(29.2)	165(62.5)	22(8.3)
Job status	Housewife or no jobs	2( 0.8)	16( 6.0)	7(2.6)
	Manufacture-related jobs	10( 3.8)	9( 3.4)	1( 0.4)
	Service-related jobs	18( 6.8)	30(11.3)	1( 0.4)
	Salesman	7( 2.6)	10( 3.8)	-
	Management assistant	23( 8.7)	53(20.0)	6(2.3)
	Industry management	1( 0.4)	3( 1.1)	-
	Professionals	10( 3.8)	32(12.1)	5(1.9)
	No categories	7( 2.6)	10( 3.8)	2(0.8)
	Total	78(29.4)	165(62.3)	22(8.3)
Marital status	Not married	35(13.2)	40(15.1)	6(2.3)
	Married	40(15.1)	121(45.7)	16(6.0)
	Single	3( 1.1)	4( 1.5)	-
	Total	78(29.4)	165(62.3)	22(0.3)
Living status	North part of Seoul	16( 6.0)	24( 9.1)	1(0.4)
	South part of Seoul	8( 3.0)	31(11.7)	5(1.9)
	KyongGi Province	44(16.6)	83(31.3)	10(3.8)
	Outside area of Seoul and KyongGi Province	10( 3.8)	26( 9.8)	6(2.3)
	Total	78(29.4)	165(62.3)	22(8.3)
Income level (10,000 won)	500/month.	1( 0.4)	20( 7.5)	3(1.1)
	More than 300~less than 500/month	10( 3.8)	43(16.2)	6(2.3)
	More than 200~less than 300/month	25( 9.4)	50(18.9)	4(1.5)
	More than 100~less than 200	33(12.5)	40(15.1)	6(2.3)
	Less than 100	9( 3.4)	8( 3.0)	3(1.1)
	Total	78(29.4)	165(62.3)	22(8.3)

<sup>a</sup> less than 19 point, <sup>b</sup> more than 19 point~less than 25 point, <sup>c</sup> more than 25 point~30 point.

관이 “나쁨”으로 평가된 순위가 월평균 수입이 100만원 이상~200만원 미만 12.5%, 200만원 이상~300만원 미만 9.4%, 300만원 이상~500만원 미만 3.8% 순으로 나타나 월 평균 수입이 낮을수록 식습관이 “나쁨”으로 평가되는 경향을 보였다.

5. 스트레스 해소에 영양관리의 필요성에 관한 인식도 조사

조사 대상자에게 “스트레스를 관리하기 위하여 건강기능적인 음식의 섭취가 중요하다고 생각하십니까?”에 관한 의견에 대하여 리커트 5점 척도로 조사한 결과 평균값이 4.03으로 나타나 스트레스 관리에 건강기능적인 음식의 섭취가 중요하다는 의견이었다. 또한 “스트레스 해소에 유익한 메뉴의 개발이 필요하다고 생각하십니까?”에 대한 질문에 대하여 리커트 5점 척도로 조사한 결과에도 평균값이 4.01로 나타나 스트레스 해소에 영양관리의 필요성이 중요하다는 인식이 높았다. 이러한 결과는 Kim(Kim TH 2002)의 연구에서 건강관리를 위해 영양가 있는 메뉴를 구매할 의향이 있다는 결과와 유사하였다.

스트레스의 대처방안에 관한 연구는 남편의 직무 스트레스를 기초로 한 기혼 여성이나 중년 여성의 대처 방안이 중심이었고(Jung WK 2001, Im JW 1999, Kim YM 1996), 스트레스에 따른 식습관·식행동 변화에 관한 연구(Kwon & Lee 2004)는 초등학생을 대상으로 연구되었으나 본 연구의 결과를 기초로 Lee(Lee DK 2001)의 연구에서와 같이 고객의 요구를 과학적으로 분석하여 스트레스 해소를 위한 메뉴 개발의 필요성을 경영 전략의 하나로서 제안하고, 외식업체에서 식당 운영의 성공적인 운영 및 관리를 위해 고객이 원하는 기대치를 찾아내어 제공함으로써 소비자의 욕구를 충족시킬 수 있겠다.

6. 스트레스 해소를 컨셉으로 한 식당에 방문할 의사가 있는지에 관한 의견

한편 스트레스 해소를 위한 메뉴 제공을 컨셉으로 한 식당에 방문할 의향을 묻는 질문에 대하여는 “방문하지 않겠다” 4.8%, “고려해 보겠다” 43.5%, “방문 하겠다” 52.7%로 나타나 조사 대상자의 대부분(96.2%)이 스트레스 해소를 위한 메뉴를 컨셉으로 한 식당에 방문할 의사가 있는 것으로 나타났다. 이는 외식산업에서 저지방, 저콜레스테롤 메뉴(Clay et al 1995, Hurley & Leibman 1995, Sneed & Burkhalter 1991)와 더불어 스트레스 해소 및 스트레스 관리 차원의

메뉴 개발과 이를 컨셉으로 한 경영 전략의 필요성을 제시하고 있다고 하겠다.

7. 스트레스가 높을수록 스트레스 해소를 컨셉으로 한 식당을 방문할 것인가에 대한 조사

스트레스 정도와 스트레스를 해소시켜 주는 메뉴 제공 식당을 방문할 의사가 있는가라는 항목과의 관계를 살펴본 결과(Table 5), 상관계수가 0.057으로 유의적인 차이를 보이지 않아 스트레스 정도와 스트레스를 해소시켜 주는 식당을 방문하겠다는 가라는 항목과의 상관관계가 높지 않음을 알 수 있었다.

8. 외식비용에 관한 의식조사

아침, 점심 저녁의 1인 1끼 외식비용으로 얼마가 적당한가에 대한 질문의 결과는 Table 6과 같다. 아침식사의 가격으로는 3천원 이상~5천원 미만이 전체 대상자의 57.3%, 5천원 이상~만원 미만이 31.8%, 만원 이상~2만원 미만이 9.4%, 2만원 이상이 1.5%로 나타나 과반수 이상(57.3%)이 5천원 미만의 저렴한 아침식사를 원하는 것을 알 수 있다. 점심식사의 가격으로는 5천원 이상~만원 미만 54.7%, 3천원 이상~5천원 미만 33.0%, 만원 이상~2만원 미만 11.2%, 2만원 이상 1.1% 순으로 나타나 아침보다는 좀 더 가격 비중을 높여 과반수 이상(54.7%)이 5천원 이상~만원 미만의 식사가격이 적당하다고 하였다. 저녁식사 가격으로는 만원 이상~2만원 미만 38.2%, 5천원 이상~만원 미만 34.5%, 2만원 이상 14.2%, 3천원 이상~5천원 미만 12.4%, 4만원 이상이 0.7%로 조사되어, 아침보다는 점심을 점심보다는 저녁의 외식 비용에 비중을 두었다. 이러한 결과는 건강 메뉴가 약간 비싸더라도 구매할 의향이 있다는 연구 결과(Kim TH 2002)에 구체적인 가

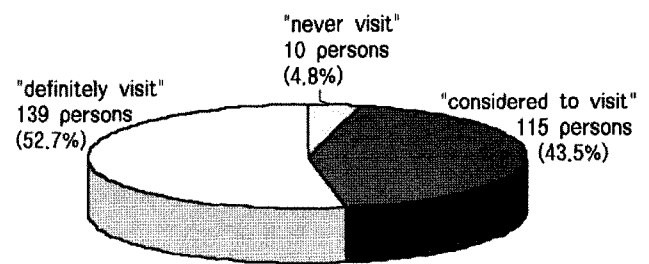


Fig. 3. The study for the needs of restaurants which provide stress-release menus.

Table 4. The study for the needs of nutrition managements for stress-release

Questions	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
The needs of intake of health-supplement foods	267	1	5	4.03	0.82
The needs of the development of stress-release menu	267	1	5	4.01	0.72

**Table 5. The correlation between the level of stress and the possibility to visit the restaurant which provide stress-release menu**

		The level of stress	The possibility to visit the restaurant which provide stress-release menu
The level of stress	Correlation	1	0.057
	<i>p</i> -value	-	0.353
	Number	267	267
The possibility to visit the restaurant which provide stress-release menu	Correlation	0.057	1
	<i>p</i> -value	0.353	-
	Number	267	267

\*\*\*  $p < 0.001$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*  $p < 0.05$ .

**Table 6. The study for costs of one meal per person**

Variables(Won)	Breakfast		Lunch		Dinner	
	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%
More than 3,000~less than 5,000	153	57.3	88	33.0	33	12.4
More than 5,000~less than 10,000	85	31.8	164	54.7	92	34.5
More than 10,000~less than 20,000	25	9.4	30	11.2	102	38.2
More than 20,000	4	1.5	3	1.1	38	14.2
More than 40,000	-	-	-	-	2	0.7
Total	267	100	267	100	267	100

격안을 제시할 수 있을 것으로 사료된다.

### 요약 및 결론

본 연구는 성인의 스트레스 정도와 일반적 특성에 따른 스트레스 정도, 식습관 조사, 스트레스 해소를 컨셉으로 한 식당을 방문하겠다는지에 관한 의견, 1인 1끼의 외식 비용에 관한 의견, 스트레스 해소를 위한 메뉴 개발의 필요성에 대한 의견 등을 조사하여 외식급식산업에서의 스트레스 관리 차원의 메뉴 개발의 필요성을 제안하고 이에 대한 기초자료를 제공하고자 했다.

1. 연구 대상자는 남자가 44.9%, 여자는 55.1%이었다. 연령은 전체 대상자의 70.4%가 30~40대이었으며, 고졸 및 전문대/대학졸업자가 89.5%이었고, 67.0%가 기혼이었으며, 자가 소유자가 과반수 이상(64.8%)이었다.
2. 연구 대상자들의 스트레스 정도는 '정상'이 48.3%, '경보 상황'이 16.5%, '위험 상황'이 35.2%로 나타나 스트레스 '경보 상황' 및 '위험 상황'자가 전체 대상자의 과반수 이상(51.7%)으로 조사되었다.

3. 연구대상자들의 일반적 특성에 따른 스트레스 평균 점수는 남자(50.88)보다 여자(52.00)가, 학력별로는 중졸 이하의 낮은 학력이거나 대학원 이상의 높은 학력에서 스트레스 점수가 높았다. 직업별로는 사무직(53.67), 전문직(53.37), 서비스직(52.24) 순위로 스트레스를 받았으며, 미혼인 대상자(52.74)는 결혼(50.99)이나 별거 또는 이혼한 대상자(50.00)보다 스트레스 점수가 높았다. 거주지별로는 강남에 사는 대상자(54.46)가 강북에 사는 대상자(53.83)보다 높은 점수를 보였으며, 자취(55.00)와 월세(53.27)로 사는 대상자의 스트레스 점수가 높았다. 또한 소득이 낮을수록 스트레스 점수가 높았다.
4. 식습관 조사에서는 연구 대상자중 8.2%가 식습관이 ' 좋음'으로, 61.8%가 '보통'으로 평가되었으며, '나쁨'으로 평가된 대상자가 29.2%나 되었다.
5. '스트레스를 관리하기 위하여 건강기능적인 음식의 섭취가 중요하다고 생각하십니까?'에 관한 의견에 대하여 평균값이 4.03으로 나타나 스트레스 관리에 건강기능적인 음식의 섭취가 중요하다는 의견이었다. 또한 '스트레스 해소에 유익한 메뉴의 개발이 필요하다고 생각



하십니까?’에 대한 질문에 대하여도 평균값이 4.01로 나타나 스트레스 해소에 영양관리의 필요성이 중요하다는 인식이 높았다.

6. 스트레스 정도와 스트레스를 해소시켜 주는 메뉴 제공 식당을 방문할 의사가 있는가라는 항목과의 관계를 살펴본 결과 유의적인 차이를 보이지 않았지만, ‘스트레스 해소를 컨셉으로 한 식당을 방문할 것이다’라는 항목에서는 연구대상자의 대부분(96.2%)이 스트레스 해소를 컨셉으로 한 식당을 방문할 의사가 있다고 하였다.
7. 외식비용에 관한 인식조사에서는 아침식사 가격으로는 3천원 이상~5천원 미만(57.3%), 점심식사는 5천원 이상~만원 미만(54.7%)이 적당하다고 하였으며, 저녁식사 가격은 만원 이상~2만원 미만(38.2%)이 좋다는 의견이었다.

이러한 결과를 종합하면 외식문화의 발달과 더불어 건강 관리에 있어 스트레스 해소 차원의 건강 메뉴에 높은 관심을 가지고 있음을 알 수 있으며, 건강 메뉴 및 스트레스 해소를 컨셉으로 한 식당에 방문할 의사가 있는 고객을 위하여 적절한 1인 1끼 비용을 고려한 메뉴 개발의 상품화를 제고할 필요가 있음을 제안할 수 있다.

## 문 헌

- 강병서, 김계수 (1998) 통계분석을 위한 SPSSWIN Easy. 법문사.
- 대한지역사회영양학회 (2000) 식생활 관련 설문 문항집.
- Choi MA, Kim KS, Kim MA, Park KW, Seo SL, An KA, Lee SH, Jung JS, Chae YR, Hong HS (2003) Stress and immunity. KoonJa Publishing Inc, Seoul, Korea.
- Choi MK (2001) A research study on eating habits and stress of salaried people's in Seoul. *MS Thesis*. Sejong University.
- Chung WK (2001) A study on stress of married woman and its management. *MS Thesis* Mokwon University.
- Clay JM, Ernenheiser DA, Bruce AR (1995) Healthful menu offering in restaurants: A survey of major US chains. *J Foodservice Syst* 8: 91-101.
- Hong SM (1998) Stress and nutrition management in the IMF economic crisis. *Nutrition and Dietetics* 21: 44-49.
- Hudson TW, Reinhart MA, Rose SD (1988) Clinical preventive medicine : health promotion and disease prevention. 1st ed. Boston : Little Brown and company, pp 467-473.
- Hurley J, Leibman B (1995) Nutrition action restaurant study, healthier restaurant food. *Nutr Action Health Lett* 22: 11-13.
- Im JW (1999) A Study about factors affecting the somatization symptoms of the middle aged woman - Focus on the stress experience, stress perception, stress coping method. *MS Thesis* Ewha Womans University.
- Kim JN, Baek HJ, Son CY, Lee JW (2002) Nutrition counseling. The Korean Dietetic Association.
- Kim KH (1999) A survey on the relation between stress and nutrient intake in adults. *Korean J Dietary Culture* 14: 507-515.
- Kim TH (2002) Family restaurant patrons' attitudes toward nutrition & healthy menus, *Korean J Food Culture* 17: 629-637.
- Kim YH, Park HS (1992) Stressful life events and somatic symptoms of urban woman The Korean Nurses Academic society 22: 569-588.
- Kim YJ (1999) A study on development of dietary intake measure for nutrition screening at worksite. *MS Thesis* Kyunghee University.
- Kim YM (1996) Wives' stress cognition and coping strategies to their husbands' job stressors. *Ph. D. Thesis*. Konkuk University.
- Ko KB (1999) How to defend myself against all stress which is caused by the world. HanEon Publishing Co, Seoul, Korea.
- Kwon YK, Lee YN (2004) A study on eating habit and behavior in accordance with the stress level of the elementary school students. *J East Asian Soc Dietary Life* 14: 542-550.
- Lee DK (2001) A study on the menu change cycles of hotel restaurants. *MS Thesis*. Kyunggi University.
- Min BI (1997) The understandings of Stress and its mechanism, SinKwon Publishings Co, Seoul, Korea.
- Ministry of Health and Welfare (1994) Yearbook of Health and Social Stastics, p 66.
- Ministry of Health and Welfare (2000) Health Promotion Bureau. Survey of Public Health and Nutrition.
- Na JK (1998) Management of Menu. BaekSan Publishings Co, Seoul, Korea.
- Rho SY (2001) A study on the development of a computerized nutrition and health guide program based on the periodic medical examination data for employees. *Ph. D. Dissertation* Kyung Hee University.
- Schorr BC, Sanjur D, Erickson EC (1972) Teen-age food habit, A multidimensional analysis. *J Am Diet Assoc* 61: 415-420.
- Sneed J, Burkhalter (1991) Marketing nutrition in restaurants: a survey of current practices in attitudes. *J Am Diet Assoc* 91: 459-462.

(2005년 7월 29일 접수, 2005년 12월 15일 채택)