

스트레스정도에 따른 남자대학생의 온라인·오프라인 외식 행동에 관한 연구

김숙희*

¹혜전대학 호텔조리외식계열

A Study on On/Off Line Out-eating Behavior in Accordance Stress Label of the Culinary College Male Students

Sook-Hee Kim^{1*}

¹Division of Hotel culinary arts and Food industry, Hyejeon College, Hongseung, Korea

요 약 본 연구는 호텔조리외식계열 남자 대학생 129명을 대상으로 신체계측을 통한 체지방율, 체질량지수 등을 분석하고 설문지를 통하여 스트레스정도에 따른 일반사항 및 외식 온라인·오프라인의 이용 행태를 조사 분석하였다. 대상자의 평균 연령은 20.0세, 신장은 174.9cm로 스트레스가 심할수록 유의적인 차이로 몸무게는 증가되었고 비만으로 나타났다. 스트레스가 심한군의 37.1%, 중간군 28.8%, 정상군의 25.0%가 중증의 우울감을 느끼고 있었다. 스트레스 정도에 따른 연속변수들간의 pearson 상관관계에서 스트레스는 체중, 비만도, 체질량지수, 운동시간 간과 양의 상관관계를 보였으며, 체중은 체지방율, 비만도, 체질량지수, 흡연량, 음료량과 양의 상관관계를 나타내었다. 외식장소 정보 탐색법은 스트레스가 심한군이 인터넷을 통해 외식장소를 탐색하는 비율이 높았으며, 외식업체 홈페이지를 방문한 경험이 유의적으로 많은 것으로 나타났다. 외식업체 방문 시 스트레스가 심할수록 청결에 신경을 쓰고 있었으며, 다양한 체험을 매우 중요시하는 비율이 다른군에 비해 높았다. 스트레스가 심할수록 외식업체 이용 시 유의적인 차이로 맛을 가장 큰 만족요인으로 인식하고 있었으며, 재방문하는 빈도가 다른군에 비해 높게 나타났다.

Abstract This study was about the relation of 129 differently stressed male college students's on or off-line contact behavior to out-eating places. We researched the subjects's obesity degree such as body fat percentage, body mass index, stress condition, and contact behavior to out-eating places. Subjects's average age was 20, height 174.9cm. More stress they felt, heavier their body weight was and more obese. 37.1% of Strongly stressed group, 28.8% of medium and 25% of normal stressed group felt severe depression. As the result of pearson correlation, stress condition was positively related with body weight, obese degree, body mass index(BMI) and exercise time. Body weight was positively related with obeseness degree, BMI, and the amount of smoking and drinks. Strongly stressed group used more internet to search the information about out-eating places, they had more experience to search the homepage of out-eating places than other groups significantly. Strongly stressed group cared more about the sanity of out-eating places where they ate. and they were interested in various experiences than other groups. Strongly stressed group felt the tasty was the most important satisfying factor significantly and visited the out-eating place that satisfied them again than other groups.

Key Words : Stress, Body fat percentage, On or off-line contact, Out-eating places

이 논문은 2010년 혜전대학 교내연구 학술비 지원을 받아 수행되었음.

*교신저자 : 김숙희(sookhee@hyejeon.ac.kr)

접수일 10년 10월 28일

수정일 10년 11월 16일

게재확정일 11년 01월 13일

1. 서 론

대학생의 시기는 성인기로 전환하는 과도기로 이들의 식생활 행동 및 생활습관은 다음 단계인 성인기에 육체적, 정신적인 건강에 중요한 영향을 미치게 된다. 대학문화에 대한 적응문제, 교우관계, 진로에 대한 불안감, 고등학교까지의 수동적이고 의존적 생활방식에서 독립적이고 능동적 생활방식으로 전환해야 하는 등의 환경변화에 적응하는 과정에서 대학생들은 스트레스를 받아 정도의 차이는 있으나 행동양식, 습관, 성격 등이 변하기도 한다[1].

또한 대학생들은 식사시간을 고려하지 않은 수업 시간표, 증가된 자유 시간 및 동성 및 이성 친구와의 교제와 아르바이트 등으로 인해 불규칙한 식사, 잦은 결식, 외식과 과식, 부적당한 간식, 과도한 음주와 흡연 등 바람직하지 못한 식생활습관에 노출되어 있다[2,3]. 최근 일상생활 속에서 경험되는 생활 스트레스에 대한 관심이 크게 증가되고 있는데, 스트레스란 생활에서 생겨나는 압박감으로 인간에게 심리적·신체적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다[4]. 스트레스는 많은 건강행동 중 특히 식행동에 큰 영향을 미쳐 다양한 식이 섭취에 변화를 가져오고 이로 인해 생리적 변화도 초래하고 있다[5,6]. 이로 인하여 부족 또는 과도한 양의 식품 섭취가 나타날 수 있는데 이는 열량 섭취의 증가로 인해 체중증가와 비만을 유발하기도하고 성인기까지 이어질 경우 심혈관 질환, 암, 당뇨병, 고혈압 등 각종 만성질환의 위험요인이 될 수 있다[7].

대학생 시기는 이전까지의 학교급식이나 가정식의 수동적인 형태에서 벗어나 스스로 자율적인 외식 빈도가 높아지게 되는 때이다[8]. 다양한 형태의 외식산업이 발달해 있는 시점에서 신세대들이 외식에 관한 정보를 얻는 방법이나 외식 후 만족 및 불만족을 표출하는 방법도 다양화 되고 적극적인 실정이다. 대부분의 외식업체

가 영업의 활성화 및 상호 커뮤니케이션의 기능을 위해 인터넷상에 홈페이지를 운영하고 있어 손쉽게 외식에 필요한 정보와 다양한 경험을 온라인을 통해 얻을 수 있다. 대학생들의 외식업체 온라인·오프라인에서의 경험은 스트레스를 지각하는 정도에 따라 다른 행태를 보일 수 있다. 이처럼 외식 빈도가 높은 대학생 중 조리전공 남학생을 대상으로 하여 스트레스 정도에 따른 외식업체 온라인과 오프라인에서의 외식행동 및 만족·재구매 행태를 알아보고 비만정도 및 생활습관의 상호관계를 파악하여 올바른 식생활습관 및 외식업체 고객성향의 기초자료로 활용하고자 하였다.

2. 이론적 배경

스트레스와 식행동관련 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 초등학생의 스트레스 정도에 따른 식습관 및 식행동에 관한 연구[9]에서 식습관·식행동과 심리상태는 밀접한 관련이 있다고 하였다. 특히 스트레스가 높은군의 과식비율이 높은 것으로 나타났으며, 맵고 짜게 먹는 경향이였다. 여고생의 BMI와 스트레스, 우울, 폭식, 식행동과의 상관관계의 연구[7] 결과 BMI가 증가할수록 스트레스가 유의적으로 높았으며 식행동에 좋지 않아 폭식을 하는 것으로 나타났다. 스트레스가 높을수록 식사횟수와 식사시간이 불규칙했으며 과식과 간식을 섭취하는 횟수가 증가하였다. 서울지역 대학생의 식습관과 스트레스에 관한 조사[10]에서 대학생의 식습관을 보통 이하로 평가하였으며 남학생이 여학생에 비해 바람직하지 못한 식습관을 갖고 있었다. 또한 식사시간이 일정할수록 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났으며 운동과 규칙적인 식사가 스트레스를 낮추는데 효과적인 것으로 조사되었다. 여자대학생의 스트레스 정도에 따른 식행동 분석[11]에서는 스트레스가 높은군이 건강하지 않다고 인식하였으며 질병을 갖고 있다는 응답도 높게 나타났다. 스트레스가 높을수록 흡연율과 알코올양도 많았으며 과식을 하는 것으로 조사되었다. 따라서 스트레스로 인한 건강상의 위해요소와 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 스트레스와 영양소 섭취 상태와의 관계 조사[12]에서도 스트레스가 증가할수록 음식 섭취량이 증가하는 양의 상관관계를 나타내고 있었다. 스트레스가 낮은군에 비해 칼슘, 철분, 비타민 B₁, B₂, C의 섭취량이 유의적으로 낮게 나타났다. 이와같이 생활 스트레스는 음식섭취에 직접적인 영향을 주고 있었으며 건강에 좋지 않은 영향을 주는 것으로 판단된다. 부산지역 대학생의 외식행동과 비만도에 관한 연구[13]에서 외식정보는 친구, 주위 사람들의 구전이 75%로 나타났으며 비만도는 패스트푸드와 식생활 습관과 유의적인 상관관계를 나타내었다. 유두련[14]의 연구에서는 대학생이 인터넷 사용을 적극적으로 하는 정보효과지향 라이프스타일을 갖고 있으며 외식시 음식과 서비스 측면에서 불만족을 많이 경험하고 있었다. 외식을 하며 불만 시에는 정서적인 보상에 대한 선호도가 높게 나타났다.

3. 연구 방법

3.1 연구대상

충남 홍성 소재의 호텔조리외식계열 전문대 남학생

129명을 대상으로 2010년 5월 15일부터 6월 5일까지 신체계측 및 체성분을 측정하고 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 조사내용과 주의사항을 설명한 후 학생들이 직접 설문지에 기입하도록 하였다.

3.2 연구내용 및 방법

설문조사는 일반사항으로 연령, 키, 체중, 체지방율, 비만도, 체질량지수(BMI) 등을 조사하였고, 생활습관으로는 신체활동정도, 운동, 음주, 흡연, 커피복용, 수면형태, 질병경험 등을 조사하였다. 개인의 스트레스 정도는 각 문항별로 ‘거의 없다’, ‘드물게 있다’, ‘때때로 있다’, ‘상당히 자주 있다’, ‘매우 자주 있다’의 5점 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것으로 평가 하였다. 스트레스 정도는 남학생의 상위 25%는 심한군, 중간 50%는 중간군, 하위 25%를 낮은군으로 분류 하였다.

신장과 체중은 신장계와 체중계를 이용하여 측정하였고, 체성분 측정은 (주)바이오 스페이스의 Inbody 3.0(Bioimpedence method, Biospace, Korea)을 이용하여 체지방률(Percentage of body fat), 비만도(obesity degree), 체질량지수(Body Mass Index: BMI) 등의 자료를 수집하였다.

3.3 통계분석

본 조사의 수집된 모든 자료는 한글 SPSS ver. 12.0을 이용하여 통계처리 하였다. 비연속변수들에 대해서는 빈도와 백분율을 구하고 유의성을 검증하기 위해 Chi-square test를 사용하였다. 연속변수들 사이의 상관관계를 알아보기 위해 pearson's correlation coefficient를 구하였다.

4. 연구 결과

4.1 조사대상자의 비만지표

본 조사는 혜전대학 호텔조리외식계열 남자 대학생 총 129명을 대상으로 이루어졌으며, 표 1에 본 연구 대상자의 일반적인 특성을 제시하였다. 한국인 영양섭취기준(The Korean Nutrition Society 2005)의 한국인 체위 기준 설정범위에서 남자 15 ~ 19세의 평균 신장은 172cm, 평균 체중은 63.8kg인데, 조사대상자(n=129)의 평균 연령은 20.0세, 신장은 174.9cm였다. 몸무게는 스트레스가 낮은군 66.5kg, 중간군 70.5kg, 심한군 76.3kg으로 스트레스가 심할수록 유의적으로 몸무게가 증가되었다. 특히 스트레

[표 1] 비만 지표

	스트레스 낮은군	스트레스 중간군	스트레스 심한군	Total	Pvalue	
키(cm)	174.6±1.0	174.8±0.6	175.4±1.0	174.9±0.4	0.789	
무게(kg)	66.5±1.5	70.5±1.6	76.3±3.0	71.2±1.2	0.011	
체지방율	16.9±0.8	18.5±0.7	20.3±1.3	18.6±0.5	0.075	
비만도	98.9±2.0	102.8±2.8	112.1±4.3	104.5±1.9	0.028	
비염아이	21.8±0.4	22.7±0.6	24.7±0.9	23.0±0.4	0.020	
나이	19.8±0.4	19.8±0.3	20.5±0.4	20.0±0.2	0.246	
체지방기준비만	야원목	1(3.3)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.8)	0.027
	표준	12(40.0)	16(27.6)	12(34.3)	40(32.5)	
	과체중	10(33.3)	30(51.7)	10(28.6)	50(40.7)	
	비만	7(23.3)	6(10.3)	5(14.3)	18(14.6)	
	고도비만	0(0.0)	6(10.3)	8(22.9)	14(11.4)	
Total	30(100.0)	58(100.0)	35(100.0)	123(100.0)		
비염아이 기준비만	저체중	2(6.7)	4(6.9)	1(2.9)	7(5.7)	0.116
	정상	18(60.0)	31(53.4)	13(37.1)	62(50.4)	
	과체중	8(26.7)	12(20.7)	8(22.9)	28(22.8)	
	비만	2(6.7)	11(19.0)	13(35.1)	26(21.1)	
Toal	30(100.0)	58(100.0)	35(100.0)	123(100.0)t		

1) Mean ± S.E.

2) Number(%)

스 정도가 심한군에서 한국인 체위 기준으로 볼 때 112%의 체중으로 키에 비해 체중이 많이 나가는 경향이였다. 비만도는 스트레스가 낮은군 98.9%, 중간군 102.8%, 심한군 112.1%로 스트레스 정도에 따라서 유의적으로 비만도의 수치가 높았다. 체질량지수도 스트레스가 낮은군 21.8, 중간군 22.7, 심한군 24.7로 스트레스가 낮은군과 중간군은 정상범위였으며, 심한군은 과체중으로 유의적인 차이를 나타내었다. 스트레스가 낮은군의 평균 체지방율은 16.9%, 중간군 18.5%, 심한군 20.3%로 스트레스가 심할수록 유의적으로 체지방율이 증가하는 경향이였다. 본 연구에서 체질량 지수 기준 비만 남학생은 스트레스가 낮은군 6.7%, 중간군 19.0%, 심한군 35.1%였고, 체지방 기준 비만 남학생은 스트레스가 낮은군 0.0%, 중간군 10.3%, 심한군 22.9%로 스트레스가 심할수록 유의적인 차이로 고도비만인 남학생의 비율이 높았다.

4.2 스트레스 정도에 따른 생활습관과의 상관관계

스트레스 정도에 따른 남학생의 연속변수들간의 pearson 상관관계를 살펴본 결과(표 2), 스트레스와 체중, 체지방율, 비만도, 체질량지수, 운동시간은 양의 상관관계를 나타내었다. 우울함은 비만도, 체질량지수와 양의 상관관계가 있었으며, 체중은 체지방율, 비만도, 체질량지수, 흡연량, 음료량과 양의 상관관계를 나타내었으며, 특히 스트레스 정도가 심한군이 낮은군에 비해 음료수를

많이 마시고 있었다. 체지방율은 비만도, 체질량지수와 양의 상관관계가 있었으며, 비만도는 체질량지수, 흡연량과 양의 상관관계를, 체질량지수는 흡연량, 음료량과 양의 상관관계를 나타내었다. 나이는 용돈, 커피 섭취량과 양의 상관관계가 있어 스트레스 정도가 심할수록 나이가 많고 용돈이 증가하였으며 커피를 많이 마시고 있었다. 용돈은 외식비, 운동시간, 커피섭취량과 양의 상관관계를 보였다. 외식비는 흡연량, 커피 섭취량과 양의 상관관계를 나타내어 스트레스 정도가 심할수록 외식비 지출과 커피양이 많았으며, 스트레스 중간군의 흡연량이 높은 경향이였다.

4.3 스트레스 정도에 따른 외식관련 일반사항

스트레스 정도에 따른 외식관련 일반사항을 살펴본 결과(표 3), 외식장소 정보 탐색법은 스트레스 정도에 상관없이 주위권유, 인터넷, 전단지, 기타, 광고 순이었으나, 인터넷으로 정보를 탐색하는 비율이 낮은군과 중간군은 각각 19.4%인데 비해 심한군이 25.0%로 인터넷을 통해 외식장소를 탐색하는 비율이 높았다. 외식횟수는 주 1회 이상이 가장 많았으며, 한달에 1~2회, 두세달에 1회순으로 스트레스 정도에 따른 유의적인 차이점은 없었다. 외식업체 홈페이지를 방문한 경험은 스트레스가 낮은군 61.3%, 중간군 83.9%, 심한군 88.9%로 스트레스가 심할수록 외식업체 웹사이트를 방문한 경험이 유의적으로 많은 것으로 나타나, 인터넷으로 외식관련 정보를 접하고

[표 2] 스트레스 정도에 따른 생활습관과의 상관관계

	스트레스	우울감	무게	체지방율	비만도	BMI	나이	용돈	외식비	운동시간	음주횟수	흡연량	커피양	음료량
스트레스	1.000													
우울감	0.154	1.000												
체중	0.220(*)	0.140	1.000											
체지방율	0.161	0.146	0.780(**)	1.000										
비만도	0.190(*)	0.192(*)	0.802(**)	0.793(**)	1.000									
비염아이	0.203(*)	0.188(*)	0.857(**)	0.799(**)	0.994(**)	1.000								
나이	0.106	-0.064	0.055	-0.114	-0.020	-0.012	1.000							
용돈	0.144	-0.082	-0.001	-0.090	-0.087	-0.083	0.229(**)	1.000						
외식비	0.118	-0.034	0.027	-0.048	0.058	0.054	0.124	0.505(**)	1.000					
운동시간	0.326(*)	0.055	0.003	0.001	-0.008	-0.009	-0.034	0.447(**)	0.101	1.000				
음주횟수	-0.006	0.045	0.150	0.085	0.032	0.050	0.041	0.173	0.156	0.269	1.000			
흡연량	-0.06	0.133	0.385(**)	0.215	0.325(*)	0.345(*)	-0.027	0.141	0.280(*)	-0.049	0.267	1.000		
커피양	0.155	0.116	0.028	-0.240	-0.137	-0.096	0.375(**)	0.380(**)	0.320(*)	0.236	0.086	0.336	1.000	
음료량	0.123	0.105	0.192(*)	0.080	0.176	0.186(*)	-0.064	0.068	0.012	-0.077	0.125	0.054	0.088	1.000

* 상관계수는 0.05 수준(양쪽)에서 유의합니다.
 ** 상관계수는 0.01 수준(양쪽)에서 유의합니다.

[표 3] 외식 관련 일반사항

		스트레스 낮은군	스트레스 중간군	스트레스 심한군	Total	Pvalue
외식장소 정보 탐색법	전단지	5(16.1)	7(11.3)	3(8.3)	15(11.6)	0.922
	광고	3(9.7)	5(8.1)	3(8.3)	11(8.5)	
	인터넷	6(19.4)	12(19.4)	9(25.0)	27(20.9)	
	주위권유	12(38.7)	32(51.6)	18(50.0)	62(48.1)	
	기타	5(16.1)	6(9.7)	3(8.3)	14(10.9)	
Total		31(100.0)	62(100.0)	36(100.0)	129(100.0)	
외식횟수	거의가지않음	2(6.5)	2(3.2)	2(5.7)	6(4.7)	0.753
	두세달1회	3(9.7)	6(9.7)	2(5.7)	11(8.6)	
	한달에1-2회	7(22.6)	24(38.7)	11(31.4)	42(32.8)	
	주1회이상	19(61.3)	30(48.4)	20(57.1)	69(53.9)	
	Total	31(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	128(100.0)	
외식업체 웹사이트 방문 경험	있다	19(61.3)	52(83.9)	32(88.9)	103(79.8)	0.011
	없다	12(38.7)	10(16.1)	4(11.1)	26(20.2)	
	Total	31(100.0)	62(100.0)	36(100.0)	129(100.0)	
웹사이트 방문빈도	한달에 1-2회	22(71.0)	50(83.3)	21(58.3)	93(73.2)	0.163
	주1-2회	6(19.4)	5(8.3)	9(25.0)	20(15.7)	
	주3회이상	2(6.5)	3(5.0)	2(5.6)	7(5.5)	
	매일	1(3.2)	2(3.3)	4(11.1)	7(5.5)	
	Total	31(100.0)	60(100.0)	36(100.0)	127(100.0)	
선호하는 외식업종	양식당	3(9.7)	18(29.0)	8(22.2)	29(22.5)	0.192
	일식당	3(9.7)	2(3.2)	6(16.7)	11(8.5)	
	중식당	2(6.5)	1(1.6)	0(0.0)	3(2.3)	
	분식	4(12.9)	6(9.7)	2(5.6)	12(9.3)	
	패스트푸드	4(12.9)	6(9.7)	2(5.6)	12(9.3)	
Total		31(100.0)	62(100.0)	36(100.0)	129(100.0)	

있었다. 웹사이트 방문빈도는 스트레스가 낮은군 71.0%, 중간군 83.3%, 심한군 58.3%가 한달에 1~2회 방문하였으며, 매일 방문하는 비율은 낮은군 3.2%, 중간군 3.3%, 심한군 11.1%로 스트레스가 심한군의 웹사이트를 방문 비율이 높았다. 메뉴는 스트레스가 낮은군은 분식이나 패스트푸드를 선호하였고, 중간군, 심한군은 양식을 선호하는 것으로 나타났다.

4.4 외식업체 방문 시 만족도

스트레스 정도에 따른 조리전공 남학생의 외식업체 방문 시 분야별 만족도를 살펴본 결과(표 4), 청결은 스트레스가 낮은군 46.7%, 중간군 59.7%, 심한군 60.0%가 매우 중요하다고 하여 스트레스가 심할수록 청결에 신경을 쓰고 있었다. 다양한 체험은 스트레스가 낮은군 73.3%, 중간군 61.3%, 심한군 48.6%가 중요하다고 응답하였으며,

낮은군 10.0%, 중간군 17.7%, 심한군 22.9%는 매우 중요하다고 응답하여 스트레스가 심한군이 다양한 체험을 중요시하는 비율이 높게 나타났다. 종사원의 서비스는 스트레스가 낮은군 56.7%, 중간군 62.9%, 심한군 60.0%에서 매우중요하다고 응답하여 유의적인 차이는 나타나지 않았으나, 스트레스 정도에 차이가 없이 대부분이 종사원의 서비스를 중요한 만족요인으로 생각하고 있었다. 맛에 있어서는 스트레스 정도가 낮은군 60.0%, 중간군 80.6%, 심한군 91.4%로 스트레스가 심할수록 유의적으로 맛이 중요한 요인으로 인식되고 있었다. 분위기는 스트레스가 낮은군 60.0%가 중요하다고 응답하였고, 중간군 51.6%, 심한군 57.1%는 매우 중요하다고 응답하였으며, 주차 및 어린이 부대시설은 스트레스 정도가 낮은군 10.0%, 중간군 22.6%, 심한군 37.1%가 매우 중요하다고 응답하여 스트레스가 심할수록 주차 및 어린이부대시설이 만족도에

[표 4] 외식업체 방문 시 만족도

		스트레스 낮은군	스트레스 중간군	스트레스 심한군	Total	Pvalue
청결	중요하지않다	0(0.0)	1(1.6)	0(0.0)	1(0.8)	0.447
	약간중요	0(0.0)	4(6.5)	2(5.7)	6(4.7)	
	관심없음	4(13.3)	3(4.8)	1(2.9)	8(6.3)	
	중요	12(40.0)	17(27.4)	11(31.4)	40(31.5)	
	매우중요	14(46.7)	37(59.7)	21(60.0)	72(56.7)	
	Total	30(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	127(100.0)	
다양한 체험	중요하지않다	0(0.0)	1(1.6)	0(0.0)	1(0.8)	0.488
	약간중요	1(3.3)	1(1.6)	3(8.6)	5(3.9)	
	관심없음	4(13.3)	11(17.7)	7(20.0)	22(17.3)	
	중요	22(73.3)	38(61.3)	17(48.6)	77(60.6)	
	매우중요	3(10.0)	11(17.7)	8(22.9)	22(17.3)	
	Total	30(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	127(100.0)	
쿠폰이벤트제공	중요하지않다	1(3.3)	1(1.6)	1(2.9)	3(2.4)	0.799
	약간중요	1(3.3)	5(8.1)	1(2.9)	7(5.5)	
	관심없음	7(23.3)	7(11.3)	7(20.0)	21(16.5)	
	중요	13(43.3)	28(45.2)	17(48.6)	58(45.7)	
	매우중요	8(26.7)	21(33.9)	9(25.7)	38(29.9)	
	Total	30(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	127(100.0)	
종사원서비스	약간중요	1(3.3)	2(3.2)	1(2.9)	4(3.1)	0.935
	관심없음	2(6.7)	1(1.6)	1(2.9)	4(3.1)	
	중요	10(33.3)	20(32.2)	12(34.3)	42(33.1)	
	매우중요	17(56.7)	39(62.9)	21(60.0)	77(60.6)	
	Total	30(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	127(100.0)	
맛	중요하지않다	0(0.0)	1(1.6)	0(0.0)	1(0.8)	0.023
	중요	12(40.0)	11(17.7)	3(8.6)	26(20.5)	
	매우중요	18(60.0)	50(80.6)	32(91.4)	100(78.7)	
	Total	30(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	127(100.0)	
분위기	약간중요	0(0.0)	1(1.6)	0(0.0)	1(0.8)	0.266
	관심없음	2(6.7)	1(1.6)	0(0.0)	3(2.4)	
	중요	18(60.0)	28(45.2)	15(42.9)	61(48.0)	
	매우중요	10(33.3)	32(51.6)	20(57.1)	62(48.8)	
	Total	30(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	127(100.0)	
주차 및 어린이부대시설	중요하지않다	1(3.3)	4(6.5)	0(0.0)	5(3.9)	0.288
	약간중요	4(13.3)	4(6.5)	3(8.6)	11(8.7)	
	관심없음	8(26.7)	13(21.0)	7(20.0)	28(22.0)	
	중요	14(46.7)	27(43.5)	12(34.3)	53(41.7)	
	매우중요	3(10.0)	14(22.6)	13(37.1)	30(23.6)	
	Total	30(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	127(100.0)	

영향을 미치고 있었다.

4.5 외식업체 만족 시 재구매 형태

스트레스 정도에 따른 외식업체 만족 시 재구매 형태를 살펴본 결과(표 5), 만족 시 온라인으로 타인에게 알리

는 여부는 스트레스가 낮은군 40.0%, 37.1%, 34.3%가 그렇다 였으며, 매우 그렇다는 낮은군 0.0%, 중간군 3.2%, 심한군 17.1%로 스트레스가 심할수록 타인에게 알리는 행동을 취하고 있었다. 만족 시 주위에 권유여부는 59.1%가 그렇다고 응답하였으며, 매우 그렇다는 스트레

[표 5] 만족시 재구매 형태

		스트레스 낮은군	스트레스 중간군	스트레스 심한군	Total	Pvalue
온라인으로 타인에게 알림	전혀그렇지않다	4(13.3)	5(8.1)	0(0.0)	9(7.1)	0.503
	그렇지않다	4(13.3)	10(16.1)	8(22.9)	22(17.3)	
	보통이다	10(33.3)	22(35.5)	9(25.7)	41(32.3)	
	그렇다	12(40.0)	23(37.1)	12(34.3)	47(37.0)	
	매우그렇다	0(0.0)	2(3.2)	6(17.1)	8(6.3)	
	Total	30(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	127(100.0)	
주위에 권유함	전혀그렇지않다	2(6.7)	1(1.6)	0(0.0)	3(2.4)	0.244
	그렇지않다	3(10.0)	1(1.6)	1(2.9)	5(3.9)	
	보통이다	6(20.0)	13(21.0)	7(20.0)	26(20.5)	
	그렇다	16(53.3)	40(64.5)	19(54.3)	75(59.1)	
	매우그렇다	3(10.0)	7(11.3)	8(22.9)	18(14.2)	
	Total	30(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	127(100.0)	
재방문	그렇지않다	1(3.3)	1(1.6)	0(0.0)	2(1.6)	0.593
	보통이다	6(20.0)	9(14.5)	2(5.7)	17(13.4)	
	그렇다	18(60.0)	43(69.4)	26(74.3)	87(68.5)	
	매우그렇다	5(16.7)	9(14.5)	7(20.0)	21(16.5)	
	Total	30(100.0)	62(100.0)	35(100.0)	127(100.0)	
웹사이트 방문	전혀그렇지않다	4(13.3)	3(4.9)	3(8.6)	10(7.9)	0.716
	그렇지않다	7(23.3)	14(23.0)	6(17.1)	27(21.4)	
	보통이다	13(43.3)	28(45.9)	14(40.0)	55(43.7)	
	그렇다	6(20.0)	15(24.6)	10(28.6)	31(24.6)	
	매우그렇다	0(0.0)	1(0.0)	2(5.7)	3(2.4)	
	Total	30(100.0)	61(100.0)	35(100.0)	126(100.0)	

스가 낮은군 10.0%, 중간군 11.3%, 심한군 22.9%로 스트레스정도가 심할수록 만족 시 주위에 권유하는 정도가 크게 나타났다. 만족 시 재방문 여부는 스트레스가 낮은군 60.0%, 중간군 69.4%, 심한군 74.3%가 그렇다, 낮은군 16.7%, 중간군 14.5%, 심한군 20.0%가 매우 그렇다로 스트레스가 심할수록 재방문하는 빈도가 높았다. 만족 시 웹방문 은 스트레스가 낮은군 43.3%, 중간군 45.9%, 심한군 40.0%가 보통이라고 응답하였고, 낮은군 20.05, 중간군 24.6%, 심한군 28.6%가 그렇다고 응답하였다.

5. 결론

조사대상자의 평균 연령은 20.0세로 평균 신장과 체중은 남학생 174.9cm, 71.2kg으로 나타나 한국인 체위 기준 설정범위 남자의 173cm, 65.8kg과 비교해 볼 때, 호텔조리외식계열 남학생의 평균 신장이 약간 컸으며 체중도

많이 나갔다. Kim 등의 연구[15]에서 2005년 조리전공 남학생의 평균 신장과 체중은 174.0cm, 70.6kg으로 신장과 체중이 다소 증가했는데, 특히 스트레스가 심한군은 평균 체중에 비해 10.5kg이나 더 많이 나갔다. 스트레스가 심할수록 나이가 약간 많았고, 유의적으로 체중, 비만도, 체질량지수와 체지방율이 높은 경향을 보였다. 결과적으로 스트레스가 심한군일수록 체지방율이 높았는데, 심리상태와 스트레스는 식사변화와 관련한 것으로 알려져 있으며[16], 심리적인 환경으로 인하여 부족하거나 과도한 양의 식품섭취가 나타날 수 있다.

스트레스 정도에 따른 외식정보를 탐색하는 방법은 주위의 권유에 의해서 정보를 탐색하는 비율이 가장 높았으며, 인터넷으로 정보를 탐색하는 비율은 스트레스가 낮은군과 중간군이 각각 19.4%인데 비해 심한군이 25.0%로 스트레스가 심할수록 인터넷으로 외식장소를 탐색하는 비율이 높았다. 외식업체 홈페이지를 방문한 경험도 스트레스 정도가 낮은군 61.3%, 중간군 83.9%, 심한군

88.9%순으로 스트레스가 심할수록 외식업체 홈페이지를 방문한 경험이 유의적으로 높아서 컴퓨터에 의존하는 비율이 높았다. 맛에 있어서는 스트레스 정도가 낮은군 60.0%, 중간군 80.6%, 심한군 91.4%순으로 매우 중요하다고 응답하여 외식업체 방문 시 맛이 가장 중요한 요인으로 인식되고 있었다. 또한 스트레스가 심할수록 맛, 청결, 분위기, 주차 및 어린이 부대시설이 만족에 중요 요소로 인식하고 있었다. 스트레스 정도에 따른 외식업체 만족 시 재구매 형태로 만족 시 온라인을 통해 스트레스가 낮은군에 비해 스트레스가 심할수록 타인에게 알리는 행동을 취하고 있었으며, 주위에 권유하는 강도가 높은 것으로 나타났다. 또한 만족 시 스트레스가 심할수록 온라인과 오프라인을 재방문하겠다는 비율이 높게 나타났다. 이상으로 호텔조리외식계열 남자 대학생의 외식업체 온라인, 오프라인에서의 외식행태를 통해 스트레스에 따른 차이점을 알아보고 바른 식생활의 기초자료로 활용하고자 하였다.

참고문헌

- [1] Cho JY, Song JC, Song JC, Dietary behavior, health status, and perceived stress of university students, *Korean J. Food & Nutr*, 20:476-486, 2007.
- [2] Lee UN, Choi HM, A Study on the relationship between body mass index and then food habits of college students, *Korean J. Dietary Culture*, 9:1-10, 1994.
- [3] Hong HO, Lee JS, Survey on Korean food preference of college students in Seoul-focused on the staple food and snack, *Korean J. Nutr*, 39:699-706, 2006.
- [4] Tsuang HCA, Guo YL, Su HJ, School type, stress and sport-related injuries in middle school students in central Taiwan, *Safety Science*, 39:137-144, 2001.
- [5] Johnson EO, Kamilaris TC, Chrousos GP, Gold PW. Mechanism of stress: a dynamic overview of hormonal and behavioral homeostasis, *Neurosci Biobehav Rev*, 16:115-130, 1992.
- [6] Weinstein SE, Shide DJ, Rolls BJ, Changes in food intake in responses to stress in men and women, *psychological factors, Appetite*, 28:7-8, 1997.
- [7] Park JE, Kim SJ, Choue RW, Study on stress, depression, binge eating, and food behavior of high school girls based on their BMI, *Korean J. Community Nutrition*, 14:175-181, 2009.
- [8] Lee JH, Jung HY, A study on university students eating-out behavior and attitude to coupons and alliance across, *Korean J Culinary Research*, 12:186-200, 2006.
- [9] Kwon YK, Lee YN, A study eating habit and behavior in accordance with the stress level of the elementary school student, *J. East Soc Dietary*, 14:542-550, 2004.
- [10] Han MJ, Cho HA, Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area, *Korean J. Dietary Culture*, 13:317-325, 1998.
- [11] Nam HJ, Lee SM, Pa가 HR, An ecological study on dietary behaviors by the degree of stress among female college students in Suwon, *J. of Korean Society for Health Education and Promotion*, 19:199-212, 2002.
- [12] Kim KH, The relation between life stress and nutrient intake status in female university students, *Korean J. Dietary Culture*, 15:387-397, 2000.
- [13] Lee JH, The study on the relationships between dining-out activities, eating habits, and the frequency of fast food intake and obesity among the university students in the Busan area, *The Korean J. Culinary Research*, 15:225-235, 2009.
- [14] You DR, A study on consumer characteristics in foodservice according to university students lifestyles, *Korean J. Food Culture*, 24:172-180, 2009.
- [15] Kim SH, Joung KH, Kim YJ, Effect of life style and self-recognition of health condition on the of body fat % in hotel culinary college students, *Korean J. Community Nutrition*, 10:825-834, 2005.
- [16] Yoon GA, Contribution of food behavior and psychological factor to perceived tiredness in adolescents, *Korean J. Nutr*, 34:89-97, 2001.

김 숙 희(Sook-Hee Kim)

[정회원]



- 1990년 2월 : 서울대학교 식품영양학과 (가정학사)
- 1992년 2월 : 서울대학교 식품영양학과 (가정학석사)
- 1996년 2월 : 서울대학교 식품영양학과 (이학박사)
- 1996년 3월 ~ 현재 : 혜전대학 호텔조리외식계열 부교수

<관심분야>

지역사회영양, 영양교육