

최 남 숙 교수지도
박사학위 청구논문

한국인의 웰빙행동에 관한 연구
- 웰빙인식과 라이프스타일을 중심으로 -

2005

성신여자대학교 대학원
가족문화·소비자학과
이 지 영

한국인의 웰빙행동에 관한 연구
- 웰빙인식과 라이프스타일을 중심으로 -

최 남 숙 교수지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2005년 4월

성신여자대학교 대학원
가족문화·소비자학과
이 지 영

인 준 서

이지영의 박사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논 문 개 요

본 연구는 한국인의 웰빙행동 특성을 파악하고 이에 영향을 미치는 사회인구학적 변인, 웰빙인식, 웰빙수준, 라이프스타일을 분석하여 이러한 요인들이 웰빙행동에 어떠한 영향을 미치는가를 파악하고자 하였다. 본 연구를 통하여 한국인의 바람직한 웰빙행동의 방향을 모색하고자 한다.

본 연구의 연구대상은 서울시에 거주하는 20-50대 남녀를 대상으로 총 1,000부의 설문지를 배포하여 932부를 회수하였고, 부실기재 및 누락된 문항이 많은 것을 제외한 총 892부를 SPSS 11.0 PC Program을 사용하여 분석하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 웰빙행동은 웰빙인식에 의해 긍정적 영향을 받고 있는 것으로 나타났다. 다시 말해 웰빙인식이 높은 집단의 웰빙행동의 실천도가 높았다. 특히 정신지향의 웰빙인식을 가지고 있는 집단이 다른 집단에 비해 상대적으로 웰빙행동을 많이 하였다.

둘째, 연령이 높은 집단과 소득이 높은 집단이 웰빙행동의 실천이 많은 것으로 나타나 최근 우리사회에서 이루어지고 있는 웰빙경향이 중장년층과 고소득계층에 의해 주도 되고 있음을 알 수 있었다.

셋째, 웰빙인식에 영향을 미치는 변인을 분석한 결과 현재의 웰빙수준이 높고, 라이프스타일의 추구경향성이 높을수록 웰빙인식이 높았다. 또한 웰빙을 정신적 가치를 중요시 하는 것이라고 인식하는 연구대상자들이 많았고, 정신지향적 웰빙인식이 웰빙행동과 높은 상관을 보여 실질적으로 정신지향적 웰빙인식이 높을수록 웰빙행동이 많은 것으로 나타났다.

넷째, 웰빙수준에 영향을 미치는 요인에 대한 분석결과 소득에 따라서 웰빙

수준은 긍정적 관계로 나타났다. 이 결과는 소득이 높을수록 웰빙수준이 높음을 알 수 있었으나 연령의 높아짐에 따라 웰빙수준이 낮아지고 있었다. 웰빙수준은 웰빙행동에는 직접적 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

다섯째, 연구대상자들의 웰빙행동은 라이프스타일에 의해 가장 큰 영향을 받고 있는 것으로 나타났다. 개인의 라이프스타일이 건강지향 라이프스타일, 유행추구 라이프스타일, 사회지향 라이프스타일, 환경지향 라이프스타일, 경제지향 라이프스타일 등 어떠한 유형에서든 각자가 추구하는 라이프스타일의 경향성이 높으면 웰빙행동이 높아지는 것이다.

여섯째, 연구대상자들의 웰빙수준이 가장 높은 수치를 보였으며, 웰빙행동이 가장 낮은 점수를 보였고, 웰빙인식은 그 중간에 위치하고 있었다. 매스컴의 영향으로 웰빙인식은 앞서 나가고 있으나 이에 따른 웰빙행동의 실천은 많이 부족함을 알 수 있었다.

이상의 결과를 토대로 웰빙행동에 관하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 개성 있는 삶을 추구하는 라이프스타일 집단이 웰빙행동을 많이 하고 있음을 보여주어 웰빙행동은 모방소비나 과소비적 성격보다는 개인의 삶의 모습을 잘 보여주고 있다고 판단된다.

둘째, 웰빙행동은 웰빙인식에 긍정적 영향을 받고 있어 웰빙인식의 올바른 형성이 건전한 사회적 웰빙행동을 만들어 낼 수 있음을 보여주고 있다. 특히 물질보다 정신의 가치를 중시하는 간디주의적 생활문화나 우리의 전통사상과 접목될 수 있는 가능성이 있음을 보여 주었다.

셋째, 웰빙행동은 어느 정도의 경제적 여유가 있어야 뒷받침됨을 보여주는 결과를 보여 건전한 웰빙인식의 사회적 조성을 통해 경제적 부담이 적은 상태에서 우리 모두의 삶의 질을 높일 수 있는 방안이 요망된다.

이러한 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 건강염려증을 유발하는 각종 질병과 정보의 홍수, 검증되지 않은 건강요법들, 고급화·과소비를 부추기는 상업화된 웰빙정보에서 벗어나 사람들에게 건전한 웰빙인식을 고취시켜 건전한 웰빙행동으로 유도해야 하겠다. 이를 위해서는 웰빙정보를 제공하고 있는 매스컴의 역할이 중요시된다.

둘째, 타인지향적인 삶의 태도에서 벗어나 자신의 주체성을 갖고 자신에게 알맞은 올바른 방식으로 살아가는 사회적 기류를 형성할 필요가 있다.

셋째, 웰빙의 키워드인 건강을 위해서 정부에서는 환경오염을 막을 수 있는 제도, 고령화 사회에서 건강한 노년을 위한 사회보장제도, 운동을 생활화 할 수 있는 여건조성, 의료보장제도 보완의 여건을 마련해야 할 것이다.

넷째, 기업에서는 건강한 식품과 환경을 보호할 수 있는 친환경적 제품을 합리적인 가격으로 판매한다는 기업정신을 갖추어 사람들이 웰빙상품을 믿고 살 수 있는 여건을 조성하여야 한다.

다섯째, 현재 우리 사회에 퍼져있는 웰빙 붐을 우리의 건강에 대한 인식을 치료위주에서 예방위주·건강증진 위주로 변화시키고, 삶의 질 향상과 연관시켜 확산되고 있는 웰빙개념을 한 차원 높일 수 있는 계기로 만들어야 하겠다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 문제의 제기	1
2. 연구 목적	4
II. 웰빙의 생성과 발전	5
1. 웰빙의 의의	5
2. 웰빙의 연원	6
3. 20세기까지 웰빙의 사회적 발전	9
1) 20세기 소비문화의 발전	9
2) 웰빙과 건강이론	12
4. 21세기 웰빙의 대두	16
1) 웰빙과 사회대안운동	17
2) 한국에서의 웰빙경향	20
3) 웰빙산업의 발전	26
III. 선행연구의 고찰	28
1. 웰빙인식, 웰빙수준과 웰빙행동에 관한 연구	28
1) 웰빙인식	28
2) 웰빙수준	31
3) 웰빙행동	34

2. 라이프스타일과 웰빙행동에 관한 연구	39
IV. 연구방법	44
1. 연구문제와 연구모형	44
1) 연구문제	44
2) 연구모형	45
2. 척도의 구성	46
1) 사회인구학적 변인	46
2) 웰빙인식	46
3) 웰빙수준	48
4) 라이프스타일	49
5) 웰빙행동	50
3. 연구대상 및 자료수집	52
4. 자료의 분석방법	52
V. 연구결과 및 해석	53
1. 기초분석	53
1) 연구대상자의 일반적 특성	53
2) 웰빙인식, 웰빙수준, 웰빙행동의 특성	55
2. 웰빙행동의 영향요인 분석	62
1) 사회인구학적 변인에 따른 웰빙행동	62
2) 웰빙인식과 웰빙행동의 관계분석	65
3) 웰빙수준과 웰빙행동의 관계분석	67
4) 웰빙행동에 영향을 미치는 요인분석	69

3. 라이프스타일 유형에 따른 웰빙행동	71
1) 라이프스타일 분석	71
2) 라이프스타일에 따른 웰빙행동	80
4. 다중회귀분석과 경로모형	86
VI. 결론 및 제언	92
참 고 문 헌	98
ABSTRACT	
설 문 지	
부 록	

<표 V-15> 건강지향에 따른 웰빙행동 집단 간 차이분석	81
<표 V-16> 유행추구에 따른 웰빙행동 집단 간 차이분석	82
<표 V-17> 사회지향에 따른 웰빙행동 집단 간 차이분석	83
<표 V-18> 환경지향에 따른 웰빙행동 집단 간 차이분석	84
<표 V-19> 경제지향에 따른 웰빙행동 집단 간 차이분석	85
<표 V-20> 웰빙행동을 종속변인으로 한 다중 회귀식	88
<표 V-21> 웰빙행동에 대한 설명변인의 전체효과 분해결과	90

그림 차례

<그림 IV-1> 연구모형	45
<그림 V-1> 경로모형	91

I. 서론

1. 문제의 제기

웰빙(well-being)을 말 그대로 설명하면 건강한(well, 만족한) 인생을 살자(being)는 의미로 삶의 질을 강조하는 용어이다. 사전적인 의미로는 행복과 안녕을 뜻하지만 최근 유행처럼 번지고 있는 웰빙은 물질적인 가치보다 더 나은 삶을 위한 마음의 평안과 정신적인 풍요로움을 중시하는 태도와 라이프스타일을 총체적으로 가리키는 단어이다. 그러나 웰빙의 개념 정의는 학자에 따라 상당히 자의적이고, 웰빙이란 단어 자체가 갖는 특성으로 다양한 개념들을 포괄하고 있다.¹⁾

웰빙의 진원은 현대인의 라이프스타일과 소비욕구의 본질적 변화에 있다. 현대인들은 성취 지향적 삶과 함께 인터넷 등을 통한 지식의 정보량의 증가로 소비자 선택의 가능성이 넓어졌다. 따라서 소비자 입장에서 웰빙 니즈(well-being needs)의 키워드는 '건강'과 '실속'으로 압축될 수 있다. 환경오염의 심화, 글로벌 질병의 빈번한 발생, 고령화 사회의 진입 등의 여건들은 시간이 갈수록 실질적인 소비니즈로서 웰빙트렌드를 강화시키고 있는 것이다.

그런데 우리나라에서 유행하는 웰빙은 서구사회에서 의료보건 전문가나 일반인들 사이에 통용되고 있는 웰빙과 반드시 동일한 의미로 보기 어렵다. 가장 뚜렷한 차이점은 용어가 개념화되고 대중화되는 과정에 있다. 서구 사회의 웰빙은 건강과 보전에 대한 패러다임의 변화와 함께 의료 및 보건 전문가 또

1) 첫째, 값비싼 유기농 제품을 먹고, 최고급 스파를 즐기는 고급화 소비로 웰빙을 정의할 수도 있고, 둘째, 명상 음악, 요가 등 주로 정서적인 차원을 웰빙의 대표 상품으로 파악할 수도 있다. 셋째, 돈을 지출하는 소비 행위는 아니더라도 지역 사회 봉사에 팔을 걷고 나서는 건전한 시민상 등을 웰빙개념으로 파악할 수도 있다(김상일, 2004).

는 단체에 의해 개념이 형성되고, 일반 대중의 실천을 위한 홍보가 보건행정과 시민단체에 의해 주도되어 사회 운동으로 추진되었다. 그러나 이와는 대조적으로 국내에서 통용되고 있는 웰빙 라이프스타일은 대중매체가 생성한 용어가 발 빠른 국내 상업주의에 흡수하여 개념의 대중화를 주도하고 있다.²⁾ 즉, 웰빙 또는 건강 라이프스타일에 대한 보건 또는 의료적 개념이 우리 사회에서 보편적으로 통용되기도 전에 미디어와 상업주의에 의해 소비문화로 주도되고 있는 것이다.

이와 같이 최근 우리 사회에서 미디어와 상업주의에 의해 주도되고 있는 웰빙 바람은 건강증진의 중요성과 실천방법을 대중적으로 전파하는 효과가 크지만, 그 실체에 접근해 보면 미디어와 상업주의 개입의 문제점들이 더욱 심각하게 작용할 위험성이 보인다(Becker, 1993). 검증되지 않은 정보의 혼란, 강박에 가까운 건강 염려증의 확산, 건강에 영향을 미치는 미시적 및 거시적 환경과 사회적 조건에 대한 이해 부족, 이기적 건강주의 확산 등으로 개인의 건강증진에 도움이 되지 않거나 오히려 저해할 수도 있는 것이다. 미디어와 상업주의가 지배하는 웰빙 바람은 소비문화와 결합되어 개인의 웰빙(personal well-being) 뿐만 아니라 우리 사회의 웰빙(Social well-being)을 저해하는 요인이 될 수 있다.

웰빙과 관련된 라이프스타일이 상당 부분 소비행태에 의해 형성되기 때문에, 웰빙 라이프스타일을 강조하는 요즘의 풍토는 기본적으로 소비문화와 직결될 수밖에 없다. 그런데 상업주의가 웰빙 라이프스타일을 주도하는 현실에서는 보건과 의료의 원리에서 벗어난 왜곡된 소비문화가 형성될 위험성이 더 크다. 이와 같은 웰빙에 대한 해석은 웰빙트렌드 뒤에 숨겨진 자본주의적 구

2) '웰빙 라이프스타일'이란 용어는 한국의 미디어가 생성한 언어이다. 영어로 'Health Lifestyle'은 있지만, 'Well-being Lifestyle'이라는 용어는 없다. 'Well-being'과 'Lifestyle'을 합성한 한국식 영어 표기이다(이미숙, 2004).

조를 해석하고 이의 부작용을 우려하는 것이다. 이러한 웰빙의 부작용을 완화하고 현대인의 삶의 질을 높이기 위한 '말 그대로의 웰빙'을 실현하기 위해서는 웰빙을 추구하는 사람들의 행동양식을 분석할 필요가 있다.

현대인들이 매스미디어와 상업주의에 이끌려가는 소비자로서가 아니라 웰빙에 대한 명확한 이해와 신념을 가지고 행동을 결정짓고 방향성을 가져야 할 필요가 있을 것이다. 그러나 웰빙 용어에 관한 사회적 관심은 최근에 많이 대두되었으며, 과거 이와 유사한 개념이나 행동양식과의 연계성을 밝히거나 개인들의 웰빙행동에 대한 심도 있는 연구들이 부족했다. 즉 웰빙개념이 선보인 이후 나온 논문들은 서남미(2004), 한영호(2004), 정재철(2004) 등 석사학위의 실태조사에 그치고 있으며, 경영학, 가정관리학, 체육학 분야에서 일부 라이프스타일 및 구매행동과 관련된 웰빙개념을 다루고 있을 뿐이다(예 : 김재광, 2003; 김정희, 2003). 또한 웰빙과 관련해 환경문제와 구매자 행동을 연구한 논문들(예 : 변순희, 2003; 심미영, 1999; 이호건, 2000; 최남숙, 1994)은 있으나 웰빙행동의 전반과 그 양식을 심도 있게 다룬 논문은 거의 없다.

이러한 웰빙에 관한 선행연구의 부족 속에서도 웰빙문화는 우리 사회 곳곳에 사용되고 또 널리 퍼져있다. 그렇기 때문에 더욱 바로 알고 제대로 이용해야 할 필요가 있고, 올바른 웰빙행동을 위한 이론적 연구가 축적될 필요성이 있다.

따라서 일반인들이 가지고 있는 웰빙인식과 이에 따른 웰빙행동의 특성에 관한 체계적인 연구를 통해 웰빙에 대한 의식을 재정립하고, 그들의 삶에 기여할 수 있는 학문적 토대가 이루어져야 할 필요성이 있다고 생각한다. 이러한 학문적 토대를 통하여 웰빙에 대한 바른 개념을 정리하고 올바른 웰빙인식을 통하여 웰빙행동을 바람직하게 하도록 하는 행동지침을 제공하는데 본 연구의 의의를 두고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 한국인들의 웰빙행동을 분석하고 이에 미치는 영향요인을 고찰함으로써 바람직한 웰빙행동의 방향을 제공하고자 한다.

구체적인 연구목적은 다음과 같다.

첫째, 웰빙행동에 가장 영향을 미치는 변인들의 상대적 영향력을 분석함으로써 웰빙행동의 영향요인을 규명한다.

둘째, 라이프스타일과 사회인구학적 변인에 따른 웰빙행동의 차이를 파악한다.

II. 웰빙의 생성과 발전

1. 웰빙(well-being)의 의미

최근 웰빙(Well-Being)은 건강과 몸과 마음을 중요시하는 21세기 소비사회에서 새로운 트렌드의 핵심으로 자리 잡아가고 있다. 새로운 트렌드로서의 웰빙의 개념은 단순히 잘 먹고 잘 살자는 의미 이상을 내포하고 물질적 가치보다는 정신적 만족을 우선시하는 현대인에게 나타나고 있는 현상이다.

1959년 Halbert Dunn이 자신의 글에서 처음 사용한 이후(심형석, 송경진, 2004), 이 개념은 환경과 신체, 마음, 정신의 모든 국면이 가장 조화롭고 만족스런 상태를 뜻하는 용어로 발전되어 왔고, 웰빙은 개인의 안녕과 건강, 삶의 질 향상 그리고 지속적인 삶을 추구하는 것으로 풍족함과 건강 등 복지의 개념이 들어 있다(김은애, 2004). 즉 웰빙은 행복, 삶의 만족, 질병이 없는 상태를 모두 포함하는 포괄적 개념이다(Lee & Sirgy, 2005).

따라서 행복이나 삶의 만족을 추구하는 웰빙은 인간이 어떻게 살아가야 하는가에 대한 해답으로 제시되고 있다. 이러한 측면에서 웰빙은 육체적·정신적 건강의 조화를 이루는 라이프스타일이나 문화를 의미한다.

질병이 없는 상태의 웰빙은 개인이 건강생활을 추구하는 것을 의미하며, 점차 삶의 질 개선까지도 포괄하고 개인의 건강은 스스로의 생활양식에 달려 있으며, 이를 위한 정보획득과 관리가 필요하다는 사회적 인식이 확산되고 있다(전영욱, 2005).

본 연구에서는 이러한 개념 정의에 기초해 웰빙을 심리적·신체적으로 조화롭고 안정된 상태와 이를 지향하는 의식과 행동으로 정의하고자 한다. 이러한 개념은 개인적 건강의 개념을 포함하고 심리적·사회적 안녕감을 포괄하는 광

범한 정의로서 건강지향과 환경지향의 개념을 포괄한다. 이러한 개념정의를 사용하는 이유는 현재 웰빙에 대한 학문적·실천적 정의가 부족한 상태로써, 매스컴을 통한 용어의 사용이 하나의 트렌드로 정착되어 가는 상태이기 때문에 광범한 정의 속에서 대중들의 웰빙에 대한 인식을 명백히 규명할 필요성이 있다.

2. 웰빙의 연원

18세기와 19세기 산업혁명은 전통적인 농경사회에 심각한 변화를 가져왔다. 공장은 도시의 성장을 가져왔고 사람들이 땅을 버리고 도시와 공장으로 향하도록 했다. 이 시기의 공장제 기계공업은 민중의 생활세계를 근본적으로 변화시켰고 그들의 생활구조는 규격화와 표준화가 되었다. 결과적으로 도시 인구의 증가와 과밀, 부족한 주택, 빈곤, 범죄, 노동 시간의 증가, 아동 노동의 증가를 야기하여(박재환, 김문겸, 1997), 인간은 산업사회의 부속품으로 전락하였다.

이러한 산업사회의 부작용에 대한 대응으로 1850년에서 1890년에 이르는 동안 사회 개혁운동이 발생하였다. Karl Marx, Max Weber, Emile Durkheim, Thorstein Veblen 등 사회학의 선구자들이라고 일컬어지는 이들은 복지에 깊은 관심을 가지고 있어 이들의 저서 속에서 인간의 웰빙문제를 간접적으로나마 확인할 수 있다.

먼저 Weber는 우리 시대의 숙명이 합리화, 지성화(Intellektualisierung), 특히 세계의 탈주술화(Entzauberung der Welt)로 특징지어 진다고 규정하면서 근대의 합리화과정을 지성화와 세계의 탈주술화로 압축하였다.

그에 의하면, 지성화와 합리화가 증대한다는 것은 인간이 사는 조건에 대한 지식이 발전하고 그것에 대한 일반적 지식을 갖게 된다는 것을 의미하는 것이

아니다. 그것은 그와 다른 어떤 것을 의미한다. 즉 인간이 원하기만 하면 어느 때라도 그것을 배울 수 있다는 지식이나 신념을 의미한다. 따라서 그것은 주로 신비스럽고 계산할 수 없는 힘이 작용하지 않고 오히려 인간이 원칙적으로 계산에 의해 모든 것을 지배할 수 있다는 것을 뜻한다. 이 말은 곧 세계가 탈주술화 되었다는 것을 뜻한다. 즉 근대에 들어와서 현재 죽음에 대한 종교적 차원의 생존전략이 상대적으로 줄어든 반면 자기관리 전략이 그 자리를 메우고 있다는 것이다. 죽음을 피하는 것은 현실적인 인생 목표가 아니지만, 평생의 건강유지는 실현 가능한 목표이다. 즉, 일상의 삶을 이해하기 위해서 가치관을 수립하고 유지하는 과업이 종교적 차원에서 점차 개인들에게 떠넘겨지는 과정에서 죽음은 개별적 사유를 가진 개인적 사건으로 축소되고 몸에 대한 관심이 끊임없이 강조된다는 것이다. 따라서 자기관리 전략은 몸의 궁극적 죽음에 초점을 맞추지 않고, '몸(건강) 프로젝트'를 통해 어떻게 몸의 각 부분들이 갖는 특정한 한계들을 극복할 수 있는가에 역점을 두는 것으로 현대적 의미의 웰빙이 이러한 건강관리전략의 대두와 연결 지워지는 것이다.

또한 Weber는 라이프스타일을 사회경제적 지위와 관련해서 고찰하면서 유사한 지위와 사회계층적 배경과 정치적 영향력을 가진 사람들의 집합체로서 지위집단은 라이프스타일을 공유함으로써 발생된다는 점을 지적하였다. 즉, 특정 지위 집단에 속한 사람들은 특수한 라이프스타일을 기대할 수 있다는 것이다. 그는 라이프스타일이 개인의 정체성을 반영한다는 점을 인정하면서도 라이프스타일은 일차적으로 특정 집단의 규범과 가치를 반영하며 결국 개인적 현상이라기보다는 집단적 현상이라고 하였다. 이러한 소비문화가 사회의 계층성을 반영한다는 것으로 현대의 웰빙소비문화의 경향을 규명하는데 중요한 시사점이 되고 있다.

Veblen은 그의 유한계급론에서 소비가 계급과시의 수단으로 19세기 후반 신

홍부유층의 사회적 정체성을 확인하는 도구였다고 분석하였다. 그는 여가를 시간의 '비생산적 소비'로 정의하였다. 그는 여가를 부나 소득을 창출하지 않기 때문에 상류층(high status)의 신분의 상징이라고 주장하였다. 이러한 주장은 여가에 대해 부정적인 견해임에도 불구하고 그 이후, 웰빙을 중심으로 한 여가개념의 진화에 상당한 영향을 미쳤다. 그의 계층화에 대한 고전 이론들은 오늘날 우리 사회에서 건강을 추구하는 소비적 라이프스타일인 웰빙 라이프스타일이 계층화의 양상으로 현실화될 가능성에 대한 이론적 함축성을 찾아볼 수 있다.

웰빙의 연원은 먼저 몸과 건강에 대한 관심이 부각된 근대산업사회의 근대성에서도 찾을 수 있다. 개인의 외부에서 존재론적, 실존론적 확실성을 구성하고 지탱해 주었던 종교적 세계가 쇠퇴하고 소비문화 속에서 몸이 상징가치를 지닌 것으로서 부각됨에 따라, 근대사회의 사람들은 자아의 구성요소인 몸에 그 어느 때보다도 더 큰 중요성을 부여하는 경향이 있다는 것이다. 종교와 화려한 정치적 서사에 대한 믿음을 상실하고, 또한 개인을 초월한 의미구조들로부터 명확한 세계관이나 자아 정체성을 더 이상 제공받지 못하는 사람들에게는, 적어도 자신의 몸이 신뢰할 만한 자아감을 재구성할 수 있는 탄탄한 토대를 제공하는 것처럼 보이기 시작한 것이다(슐링, 1999).

실제로 근대성이 끼친 수많은 영향중의 하나는 일반적으로 국민국가, 좀 더 구체적으로 의료 전문직들이 시민들의 몸에 행사할 수 있는 통제력의 증가라고 평가되기도 한다. 또한 근대성은 몸을 정의하고 규제해 온 종교계의 힘을 축소시켰다. 근대성을 연구하는 학자들은 근대가 인간의 삶을 점점 세속화시켰으나 종교적 확실성을 과학적 확실성으로 대체하지는 못한 한계를 가진다. 즉 과학은 삶에 대한 우리의 통제력을 증가시켜 주었지만, 삶을 인도할 가치들을 우리에게 제공하지는 못하고 있다는 것이다. 따라서 근대적 삶 속에서는

물질적 소비문화에 매몰될 가능성이 있는 것이다.

그리고 웰빙은 근대산업사회의 소비주의문화에서도 연원을 찾을 수 있다. 근대초기의 소비주의, 자본재, 물질주의의 세 가지 측면에서 쾌락주의적 소비주의(hedonistic consumerism)의 원류를 찾을 수 있다. 따라서 근대소비주의문화는 첫째, 자본주의 상품생산의 확장으로 형성되었고, 둘째, 특정집단과의 유대나 타인과의 차별성을 나타내고 유지하려는 소비자의 욕구로 인해 발전되었으며, 셋째, 소비의 정서적 만족, 육체적인 희열과 심미적 즐거움과 관련된 소비의 쾌락주의적 측면이 소비주의를 발전시키는 동인으로 작용하였다(손상희, 1997). 결국 자본주의라는 생산양식이 소비확대를 기도하는 방법으로 개인적·사회적 욕구를 상품시장에 예측시키기 위해 소비자의 자율적 소비기능을 마비시키는 온갖 광고와 정책을 동원해서 소비자들에게 소비를 강요함으로써 소비주의문화를 조장시켜 왔다는 것이다. 웰빙도 이러한 근대 소비문화의 물질주의에 대한 대안운동으로 판단될 수도 있고, 자본주의의 상업적 소비문화의 연속선상에서 파악될 수도 있는 것이다.

3. 20세기까지 웰빙의 사회적 발전

1) 20세기 소비문화의 발전

(1) 사회적 배경

새로운 삶의 경험으로서 서구 근대성은 소비문화의 출현과 밀접히 관련된다. 이는 포디즘의 출현과 함께 대중시장의 구분은 소멸되고, 20세기 중반에 이르러 대중소비가 본격적으로 자리 잡았다(김왕배, 2000). 대량생산, 대량소비의 자본주의 시대의 상품소비는 보다 다양한 사회적 의미를 가지고 있었고,

이 시대의 상품소비과정은 경제적이고, 공리주의적인 차원을 넘어서, 사회적이고, 정치적이며, 문화적인 것으로 되었다(Douglas & Isherwood, 1979).

몸과 건강에 대한 관심도 20세기 세계 1, 2차 대전을 거친 후 소비문화의 새로운 사회적 변화 속에서 발전하게 된다. 이러한 사회적 변화의 배경은 제2세대 페미니즘 운동, 노인들의 요구에 주목하게 된 서구사회의 인구학적 변화, 현대 자본주의 구조의 변화와 연루된 소비문화의 등장을 들 수 있다(윌링, 1999).

1960년대 등장하여 발전한 2세대 페미니즘 운동은 산아제한과 낙태권에 대한 쟁점들을 의제로 설정했다. 이러한 요소들은 여성들이 남성의 지배와 학대로부터 자신들의 몸을 되찾기 위한 보다 더 일반적인 경향을 만드는 배경이 되었다. 페미니스트들은 가부장제, 포르노, 매춘, 대리모에 나타난 여성 육체의 상품화에 대해 좀 더 구체적인 연구를 수행하였다. 여성들이 '과도하게 시달리는 몸'으로 살아가고 있다는 그들의 지적과 '성의 차이'에 대한 근본적 문제제기는 몸과 건강에 대한 관심을 촉발하였다.

또한 서구사회에서 노령인구의 증가는 사회정책과 연금, 의료, 보호 서비스 및 시설에 소요되는 경비의 측면에서 중대한 의미를 지니므로 자연스럽게 몸에 대한 관심이 증가되고 연구가 수행되었다.

마지막으로 저축, 투자지향성 및 노동력에 근거했던 경쟁 자본주의가 쇠퇴한 반면, 노동 시간의 단축과 생산성의 급증으로 여가를 지향하게 되면서 자본주의 체제 하에서 현대인들은 재화와 용역을 생산하는 것은 물론 열심히 소비하기를 장려 받는다. 이러한 소비문화 속에서 몸은 규칙적인 운동, 개인적인 건강 프로그램, 고섬유 식이요법, 그리고 세련된 옷차림을 통해 조율하고 보살피며 전시해야 할 일종의 기계, 상품으로 취급되게 된 것이다.

(2) 소비문화에 대한 사회학적 해석

오늘날과 같은 포스트모던사회에서는 소비가 사회계층을 반영하는 주요 요인이 되고 있고(Miles, 2001), 계층 간의 '구별짓기'에 관해 연구한 Bourdieu의 취향론은 우리 사회에 불고 있는 웰빙 바람에 대해 상당한 설명력을 가지고 있다. Bourdieu는 라이프스타일의 문제를 문화영역이나 구체적인 일상생활의 각 영역(식생활, 여가생활, 취미, 레저스포츠, 주거환경 등)으로 확장시켜 각 직업계층별로 라이프스타일이 어떠한 차이를 보이며 그것이 그러한 사회계층을 어떠한 양식으로 지속적으로 재생산해 내어 구조화시키고 있는지를 분석하였다. 그 결과 소비가 취향 또는 라이프스타일에 의한 문화적 상징성의 차이를 만들게 됨으로써 사람들 사이에 사회적 차이를 반영하게 된다고 주장하였다. 취향이나 라이프스타일의 차이를 통해서 상층계층은 끊임없이 자신들을 하층계층과 '구별짓기'함으로써 계층구조가 재생산된다는 것이다(Bourdieu, 1995). Bourdieu의 관점에서 보면, 소비와 직결되는 건강 추구의 라이프스타일도 사회의 계층구조를 반영하는 요인으로 분석될 수 있다.

웰빙트렌드 역시 소비 산업과 밀접한 관련을 지니고 있다는 것으로 판단된다. 현재 '웰빙'이라고 제시되는 것은 상당한 돈과 시간을 필요로 하고, 그만큼 매력적으로 포장된 상품이다. 기존 시장이 포화된 시점에서 새로운 비즈니스 모델이 필요하였고, 이것을 증명하듯 웰빙과 관련된 스파와 로하스, 유기농 식품, 인테리어, 요가나 명상 등 관련 산업은 폭발적인 성장세를 기록하고 있다.

이러한 Bourdieu의 시각은 자신을 다른 계급들과 구별시켜주는 차별화과정을 통해 지배계급이 자신의 취향을 만들어가는 현상에 기초해 웰빙트렌드를 좀 더 심층적으로 진단할 수 있는 관점을 마련해 준다. 즉, 웰빙트렌드가 웰빙 비즈니스와 맞물려 소비자에게 있어 또 하나의 변질된 귀족 문화로 자리 잡을 수도 있다는 예측이다. 여기에서의 웰빙은 더 이상 자신에게 충실한 긍정적

가치가 아니라, 좀 더 특별한 계급문화를 누리려고 하는 욕망의 변형일 수 있다는 것이다.

2) 웰빙과 건강이론

(1) 건강개념의 확대

오늘날 실제로 건강의 통합적 개념을 인식하고 있는 연구들(Thoits & Hewitt, 2001)에서는 건강과 웰빙이 상호 교환적인 용어로 사용되고 있어 건강(health)과 웰빙(well-being)을 엄밀한 의미에서 동일한 개념으로 파악될 수도 있다. 그러나 건강(health)이 질병이나 신체적 상태를 중심으로 평가되어 온 오랫동안 전통적으로 고려되며, 좀 더 뚜렷한 통합적인 건강 상태를 의미하는 용어로서 웰빙(well-being)이 사용되기도 한다.

일반적으로 건강은 질병 또는 질환과 대비되는 개념으로 사용되는데, 이 둘은 엄밀한 의미에서 다른 개념이다. 질환(Disease)은 의학적으로 규정된 생리적·생물학적 이상 상태를 의미하고, 질병(Illness)은 질환의 사회심리학적 의미를 포함하는 개념으로서 환자의 주관적인 경험과 전문직을 포함한 주변 집단의 평가와 반응을 포함한다(문창진, 1990). 건강 또한 절대적 기준에 의해 정의되기 보다는 개인의 지각과 사회문화적 요인의 상호작용에 의해 형성되는 상대적인 개념이다. 지난 2세기 동안 서구사회에서는 건강 개념에 대한 생의학적 모델(Biomedical Model)에 기초해 건강을 '질병의 부재 상태'로 인식하는 관점이 지배적이었다(Jones, 1994).

건강에 대한 생의학적 모델은 기본적으로 인간의 몸과 마음을 별도로 취급할 수 있는 대상으로 간주하며, 우리의 몸은 기계와 마찬가지로 수리 가능한 것으로 보았다. 따라서 질병을 일으키는 생물학적 요인에 대한 규명과 이에

대한 과학기술적 개입을 통해 건강을 통제할 수 있다고 믿고, 이를 위한 의료의 역할을 강조해 왔다. 그러나 20세기 후반에 들어와서 의학과 의료의 발전으로 급성 및 전염성 질환이 효과적으로 통제됨에도 불구하고, 보건의료비가 지속적으로 상승함으로써 생의학적 모델에 대한 재검토가 이루어졌다. 인간의 몸에서 일어나는 생물학적 변화에만 관심을 두는 생의학적 모델을 비판하는 새로운 관점은 건강에 대한 사회·환경적 맥락의 중요성을 강조하는 사회·환경적 모델 또는 간단히 사회적 모델(Social Model)이다(네틀던, 1997; Jones, 1994). 이같이 건강에 대하여 개인이 처한 사회·환경적 맥락에 대한 이해가 강조되면서 보건의료에 대한 패러다임이 변화하고 있다.

보건의료에 대한 새로운 패러다임이 확산되면서 세계보건기구(World Health Organization)는 1974년 건강을 단순히 질환의 부재상태가 아니라 신체적, 정신적, 영성적 및 사회적 차원 전반에 걸친 안녕 상태를 의미하는 것으로서 건강에 대한 공식 정의를 발표하였다(WHO, 1974). 세계보건기구의 공식적 정의는 건강을 질환의 부재 상태로 보는 생의학적 모델의 한계를 인정하는 것으로서, 건강을 인간을 구성하는 다 차원적 속성의 전면적인 안녕상태로 보고 있다. 다시 말해서 건강의 대상이 인체에서부터 전인적 인간으로 전환하게 된 것이다(Jones, 1994).

(2) 건강 라이프스타일의 유행

① 건강 라이프스타일의 대두

어느 사회에서든 생존의 문제가 더 이상 쟁점이 되지 않을 만큼 사회경제적 발전이 이루어지면 자연스럽게 삶의 질에 대한 관심과 기대가 높아지게 된다. 이미 충분한 경제적 발전을 성취한 서구사회에서는 최근 삶의 질에 대한 담론에서 건강이 핵심적인 가치로 등장하였다.

따라서 의료전문가와 보건운동가, 사회단체 및 정부기관들에게 건강증진 (health promotion)이 한 개인의 건강향상과 지역사회 및 국가의 보건향상을 담보할 수 있는 핵심적인 개념으로 등장하였다(네틀던, 1997: 65). 개인의 생물학적 조건과 라이프스타일 그리고 환경 및 의료의 네 가지 요소가 건강에 대한 통합적인 맥락이 된다. 그런데 이들 네 요소 가운데 최근 이삼십년간 건강증진을 위해 관심을 가장 많이 끈 것이 라이프스타일이다(이미숙, 2004). 라이프스타일이란 일반적으로 개인이 사회생활의 여러 영역에서 선택적으로 살아가는 방식을 의미한다. 건강증진을 위하여 라이프스타일이 가장 중요한 요인으로 부상하게 된 것은 개인의 건강이란 누가 지켜 주는 것도 의료인들에게 전적으로 의존할 것도 아니며, 자신이 필요한 정보를 스스로 획득하고 자신이 책임을 져야 한다는 관점이 확대되었기 때문이다(대한가정의학회, 1996: 13).

개인의 라이프스타일에서 특히 질병을 예방하고 건강증진에 도움이 되는 행동양식을 '건강 라이프스타일(Health Lifestyle)' 또는 '건강한 라이프스타일(Healthy Lifestyle)'이라 하고, 반대로 질병에 걸릴 위험이나 건강을 해칠 가능성이 높은 행동양식을 '건강 위험 라이프스타일(Health-Risk Lifestyle)'이라고 한다. 건강을 최우선으로 하는 건강주의 가치가 확산되고 건강증진을 위한 개인의 책임이 강조되는 사회적 분위기 속에서 건강 라이프스타일의 중요성과 실천을 위한 홍보가 강조되어 왔다.

건강 라이프스타일을 구성하는 주요 행동 지침으로서 금연, 적절한 음주, 약물의 오용 방지, 적절한 식생활과 영양 섭취, 운동과 정상 체중의 유지, 스트레스에 대한 대처, 그리고 휴식 및 수면 등이 포함되고(대한가정의학회, 1996: 16), 건강을 해칠 위험성이 있는 인공적 생산품을 가능한 한 피한다는 자연주의 원칙이 강조된다.

② 건강 라이프스타일의 부작용

건강 라이프스타일을 강조하고 건강증진을 추구하는 움직임은 최근 이삼십 년간 하나의 사회운동이라 할 만큼 사회적인 파급효과를 발휘하면서 서구사회를 휩쓸어 왔다. 이 같은 움직임에 대해 Becker(1993)는 건강증진 운동은 많은 긍정적인 효과를 실현해 왔으나, 한편으로는 그 아이디어의 상당 부분이 설익은 채로 일반 대중에게 전달되고, 그로 인해 문제점을 노출하고 있다고 지적하였다. 서로 일치하지 않는 연구 결과들, 타당성이 검증되지 않은 정보들이 여과 없이 쏟아져 나온다는 것이다. 과체중, 콜레스테롤, 운동, B형 성격, 조기 검진, 술과 커피 섭취 등에 대한 일관성 없는 정보가 그 예라 할 수 있다. 건강증진을 추구하는 이 같은 사회의 움직임이 가지는 가장 큰 위험성은 “염려증”이 전염병처럼 확산되고 있는 것이다. 우리가 숨쉬는 공기, 마시는 물, 먹는 식품, 사는 집, 만지는 물건, 하는 일 등 우리 생활의 거의 모든 면을 건강과 연관해서 끊임없이 염려하는 강박증을 가지게 되고, 여기에 대중매체와 건강산업의 상업주의가 합세하여 극도의 염려와 불안을 조장하고 있다는 것이다 (Becker, 1993).

이와 함께 Becker(1993)는 건강에 대한 개인 책임론이 서구사회의 개인주의 이데올로기에 기초하고 있고, 건강문제를 당사자 책임으로 환원하게 됨으로써 보건·의료 시스템의 책임을 면제하는 문제점을 가지고 있다고 지적하였다. 그는 건강문제의 원인과 결과를 모두 개인의 책임으로 간주하는 현재의 건강증진 운동의 기본 관점에 전환이 필요함을 주장하였다.

첫째, 건강에 관련된 습관은 사회 집단(예: 가족, 동년배, 하위문화) 속에서 습득되는 것으로서, 많은 사람들에게 있어 쉽게 바꾸기 어려운 습성이다.

둘째, 개인이 속한 보다 거시적인 사회구조, 즉 사회계층과 문화집단 등이 개인적인 자원에 비해 건강 수준에 더 큰 영향을 미친다는 것이다. 이처럼 개

인의 책임을 강조하는 라이프스타일 접근법은 개인의 특성 못지않게 중요한 사회·환경적, 문화적 요인을 간과함으로써 건강문제 해결에서 어려움에 직면할 수 있다는 것이다.

셋째, 개인 책임론은 건강을 개인의 자질을 평가하는 “신 도덕률”로 적용하게 된다고 주장한다. 예를 들어 환자, 흡연자, 과체중자 등이 의지박약, 게으른 사람이라는 “죄의식”으로 고통이 가중될 수 있다는 것이다.

끝으로 그는 “건강”이 최우선 가치가 되고 있는 사회적 분위기에서 개인 중심적인 건강증진은 비인간적 이기주의를 조장하고 보다 중요한 인간적 또는 사회적 가치와 목표를 상실하게 할 위험성이 있다고 경고하였다. 개인의 라이프스타일과 책임을 강조하는 건강증진 운동은 우리 사회에서도 개인의 건강향상과 사회보건의 향상을 위해 긍정적인 효과가 있는 것이 사실이며, 이에 대한 경험적 연구결과들이 제시되고 있다(강영실, 1999; 손덕옥·박춘화, 2002). 그러나 다른 한편으로는 Becker가 주장하는 건강증진 운동의 문제점이 우리 사회에서 확산되고 있는 건강주의와 건강 라이프스타일의 적용과정에서도 충분히 검토되어질 필요가 있다. 더욱이 우리나라에서는 건강중심의 라이프스타일이 경제성장과 함께 90년대 이후 강조되고 있으나 이것이 웰빙과 관련된 상업주의와 결합함으로써 본래적 의미가 퇴색한 면이 없지 않다.

4. 21세기 웰빙의 대두

21세기 이전까지의 웰빙에 대한 인식은 근대국가의 형성과 함께 인간의 몸체에 대한 관심에서 시작하여 20세기 들어 건강에 대한 관심, 삶의 질, 인간욕구의 실현 등으로 표현되었다가 21세기에 들어서서는 웰빙이라는 하나의 통합된 트렌드로 발전하고 있다. 이에 본 연구에서는 이러한 모든 개념을 포괄하여 웰빙을 분석하고자 한다.

1) 웰빙과 사회대안운동

20세기 초에 등장한 사회대안운동으로서의 웰빙은 개인의 건강을 추구하고 친환경성을 강조한다는 점에서 뿌리가 깊다. 이는 기계화된 현대문명과 심각해진 환경오염에 대한 반성으로 사회대안운동이 활발히 전개되었고, 유럽에서는 웰빙이 가지고 있는 포괄적 의미들이 사회대안운동 속에 용해되어 있다. 채식주의나 생태주의에 근거한 사회대안운동이 20세기 후반 슬로우푸드 운동, 로하스족, 보보스족, 다운시프트 등으로 나타났고 이러한 트렌드의 형성이 웰빙의 기반이 되고 있다.

(1) 슬로우푸드(Slow Food) 운동

20세기 후반 이탈리아를 중심으로 슬로우푸드 운동이 확산되었다. 슬로우푸드 운동은 처음에는 반패스트푸드 운동에서 시작되었으나 속도만을 중요시하는 현대문명에 대한 반성으로 이어지고 있다.

달팽이로 상징되는 슬로우푸드 운동은 1986년 이탈리아에서 시작·스위스(1995), 독일(1998), 미국(2000), 프랑스(2003) 등으로 확산되었으며, 현재 100여 개국 8만 명 이상의 회원들이 활발하게 활동하고 있고, 이러한 운동은 슬로우 시티 운동(Slow Cities Movement)으로 발전되고 있다.

(2) 보보스(Bobos)족

보보스란 부유층을 일컫는 부르조아(Bourgeois)와 중세 유럽에서 등장한 자유인의 대명사인 보헤미안(Bohemian)의 두 글자를 따서 합성한 신조어로서 데이비드 브룩스(David Brooks)가 그의 저서 **Bobos in Paradise**에서 처음 사

용하였다. 브룩스는 보보스를 ‘미국을 이끌어 가는 새로운 엘리트 계층’이며 ‘정보화 시대의 도래와 함께 나타난 신흥귀족’이라고 정의하였다.

이들은 경제적으로 많은 소득을 올리면서도 자신을 드러내기 위해 사치를 부리지 않고, 자유로운 정신을 유지하면서 예술적 고상함을 향유하고자 한다. 기득권 세력이 관습, 제도, 가문 등 외적인 요인의 영향을 받아 성공한 것과는 달리 높은 교육수준을 바탕으로 해서 스스로 성공 신화를 이룬 사람들로서 대립되는 두 가지 가치를 조화롭게 절충해 새로운 가치를 창출한 계층으로 20-30대 청·장년층이 닷컴 기업을 운영하거나 경영 컨설팅, 문화산업 종사자 등을 포함하고 있다.

보보스의 등장은 사회, 경제, 문화적 패턴에 많은 변화를 가져왔는데, 이들은 식생활에 있어 확실히 구분된다. 이들은 기존의 식생활을 탈피하고 유기농(Organic)음식을 먹는 것을 무엇보다 소중히 여긴다(부룩스, 2001). 보보스족은 매일 저녁 이어졌던 술자리 모임을 피하고 퇴근 후 곧바로 헬스클럽을 찾거나 요가 센터를 찾아 하루 동안의 스트레스를 말끔히 해소하는 생활을 한다. 그러면서 스스로를 위한 행복 찾기에 몰두하고자 자기 자신만의 방식으로 지금 보다는 좀 더 삶의 질을 높이며 자기 자신을 소중히 가꾸고 오늘을 살아간다.

(3) 로하스(LOHAS)

최근 미국에서 생겨난 새로운 마케팅 용어인 로하스(LOHAS)는 Lifestyle Of Health And Sustainability의 머리글자를 조합한 조어로서 미국 웰빙의 원조라고 할 수 있다. 로하스는 자신의 건강뿐 아니라 후대에 물려줄 지속 가능한 소비기반을 생각하는 소비 패턴으로 지구를 보전하기 위해 자원을 절약하면서 심신을 모두 풍부하게 하고 의식 있는 삶의 방법을 목표로 하는 소비자를 의미한다.

로하스 소비자는 미국 전체 인구의 30%로 높은 인식 수준과 함께 실제로 로하스 제품을 광범위하게 구매하는 집단이다. 미국의 로하스는 엄격한 기준을 적용함에도 불구하고 시간이 갈수록 증가하는 추세이다.

LOHAS에서 가장 중요한 두 가지 개념은 건강(Health)과 지속가능한 발전(Sustainable Development)의 친환경이다. 산업사회가 성숙기에 도달한 선진국에서 삶의 질과 건강을 강조하는 제품이 주목받는 것은 당연하지만, 지속가능한 발전의 개념에서 역설적으로 산업사회의 폐해에 대한 위기의식을 보여주고 건강뿐 아니라, 그것을 존속시키고 지속시킬 수 있는 환경에 눈을 돌림으로써 개인주의의 벽을 뛰어넘어 공동체적인 가치를 우선시하는 것이다. 개인주의적인 가치인 건강(Health)과 공동체적 가치인 지속가능성(Substainability)의 조화로운 추구가 LOHAS 트렌드의 초점인 것이다. 이러한 초점 속에 우리가 논의하고 있는 웰빙의 건강과 환경추구적인 측면이 강하게 숨어있다.

(4) 다운쉬프터(Downshifter)

다운쉬프트족 또는 다운쉬프터는 물질과 성장을 최상의 가치로 여겼던 삶을 탈피하고, 그동안 천대받았던 정신과 느낌의 가치를 인정하기 시작한 사람들로, 웰빙의 중요한 요소인 조화와 균형을 몸소 실천하는 이들이다. 여기서 다운쉬프트는 1950년대에 생겨난 '저속기어로 바꾸다'라는 단어가 상징적으로 사용된 것이다.

다운쉬프터의 사전적 의미는 보다 단순한 삶을 영위하기 위해 높은 스트레스를 받는 직장을 그만두는 사람으로 80년대 여피(yuppies)³⁾의 반대개념이다.

3) 여피(yuppie)는 젊음(young),도시형(urban),전문직(professional)의 머리글자를 딴 YUP에서 나온 말로 미국의 전후(1940년대 말에서 50년대 초)에 태어난 대도시 근교에 거주하는 부유한 젊은 엘리트층을 지칭한다. 즉, 가난을 모르고 자란 세대 가운데 도시 근교에서 고등교육을 받고 전문직에 종사하면서 고수입을 올리는 도시의 젊은 인텔리를 의미한다.

그들은 돈보다 시간이 더 중요하다고 믿으며, 직장으로부터의 스트레스와 싸우면서 많은 봉급을 받기보다는 일을 덜 하더라도 행복하고 충족된 삶을 영위하고자 한다.

다운쉬프트란 불필요한 지출을 줄이고 원하는 일을 하면서 여유 있는 단순한 라이프스타일을 만들어 가는 것이다. 그러나 극단적인 사회이탈을 의미하는 것은 결코 아니다. 다운쉬프터들에게 가장 소중한 키워드는 '시간'이다. 벤츠 같은 고급승용차나 첨단 디지털 제품보다 인생의 여가와 편안한 삶을 높게 평가한다. 이를 위해서라면 모든 것을 버릴 준비도 되어 있다.

다운쉬프팅은 주로 중산층(middle-class) 전문직에서 주로 나타나고 있는 현상이며, 2003년 유럽의 다운시프트족은 1천2백만 명으로 지난 6년 동안 30% 이상 증가하였다(신철호·한지연, 2004). 도시의 집과 자동차 등을 팔고 시골로 완전히 이주하는 사람들은 2백만 명 정도다. 나머지 약 천만 명의 다운쉬프터들은 대도시에 머물면서 직장을 다니지만, 근무시간이 적은 부서나 스트레스가 덜한 자리로 옮긴 것만으로 아직은 만족하고 있다.

또한 다운쉬프터는 정보탐색을 통한 스마트 웰빙을 추구한다. 무비판적 수요자 입장에서 벗어나 적극적인 정보탐색을 통해 이로운 것 해로운 것에 대한 구별을 하며 이를 통해 합리적인 방법으로 웰빙을 추구한다.

2) 한국에서의 웰빙 경향

우리나라에 현재 발전하고 있는 웰빙에 대한 관심은 위에서 언급한 유럽의 경향과는 분명한 차이를 가지고 있다.

(1) 웰빙의 도입과정

한국의 웰빙 열풍은 도입과정에서 다른 나라와 큰 차이점이 있다. 미국과 유럽에서 사회대안운동으로 활발히 전개된 채식주의, 생태주의, 히피(hippie)⁴⁾ 등의 영향이 1990년대 이후 자연스럽게 생활 속에 파고들었으나 한국에서는 2000년대 이후 대중매체를 통해 웰빙 개념이 유입되었고, 같은 시기에 불어 닥친 황사, 광우병 등의 환경재해에 대한 공포로 급속히 확산되었다(전영옥, 2005).

<표Ⅱ-1> 웰빙 개념의 확산에 있어서 선진국과 한국의 차이점

구분	구미	한국
본격적 등장시기	· 1990년대 이후	· 2000년대 이후
등장 배경	· 사회대안운동 확산과 함께 생활 속에서 웰빙 개념 체득	· 대중매체의 적극적 개입 · 대체요법의 소개 · 황사, 광우병 등 환경재해에 대한 공포
사회적 웰빙과의 관련성	· 여성건강 및 복지와 관련	· 복지와는 무관 · 개인적 웰빙추구에 집중
웰빙시장의 범위	· 요가관련 상품 · 유기농·자연식품	· 식품, 가전, 섬유, 건설 등 전 분야에 영향

자료: 전영옥(2005), 전개논문, p. 11를 재구성함

선진국에서는 고령자, 여성, 장애인 등의 복지와 관련된 사회적 웰빙도 중요시되고 있으나 한국에서는 복지와는 무관하게 개인적 웰빙을 추구하기 위한

4) 히피는 기성 사회에 반발하여 몸치장·생활 등에 무관심하며 세상을 사랑이 지배한다고 믿는 젊은 세대로 자유로운 복장을 한 장발의 젊은이를 지칭한다.

웰빙상품 마케팅에 집중하고 있는 차이가 있다.

이에 구미의 웰빙 시장은 주로 요가관련 상품, 유기농·자연식품, 여행상품 등에 국한되고 있으나 한국에서는 식품, 가전, 섬유, 건설 등 전 산업분야에 웰빙이 영향을 주고 있다.

한국에서 웰빙 열풍이 형성되는 과정을 보면 다음과 같다.

첫째, 도입단계는 대중매체들의 적극적인 소개로 철학적 사고 혹은 사회대안운동으로서 존재하던 웰빙이라는 용어가 소개되었다(전영옥, 2005). 즉, 2001년 이후 '웰빙족', '웰빙 라이프스타일'에 대한 대중매체의 집중적인 소개로 생활의 전 영역에 폭 넓게 사용되기 시작하였다.

둘째 확산단계는 기업의 마케팅 전략에서 웰빙을 적극적으로 활용하였다. 먼저 유기농식품들을 중심으로 한 건강식품이 백화점 매출에서 비중이 증가하였고, 이후 중국으로부터의 황사와 함께 공기청정기 등의 매출이 급증하였다. 또한 새집증후군에 대한 인식으로 아파트 분양광고와 인테리어에서도 웰빙이라는 단어가 경쟁적으로 등장하면서 전 산업으로 확산되었다.

이러한 확산과 함께 웰빙에 적합한 새로운 기능을 부가한 다양한 웰빙형 신상품이 등장하고 점차 일반인들에게도 웰빙 열풍을 형성하고 있다. 웰빙문화의 대두와 확산을 고급소비의 또 다른 일면이라는 비판도 제기되고 있으나 소득의 증대와 글로벌화, 사회의식의 진화에 따른 소비의식과 문화의 선진화 과정 즉 가치지향적인 합리적 소비로 보는 의견이 지배적이다(대한상공회의소, 2004).

(2) 웰빙트렌드의 대두 원인

새롭게 부상하는 문화에는 복합적인 사회적 요인들이 서로 밀접하게 결합되어 있다. 웰빙현상도 예외는 아니다. 우리나라에서 웰빙트렌드가 부상하는 원

인을 분석해 보면 다음과 같다.

첫째는 국민의 생활수준 향상이 그 기본적인 원인이다. 국민소득이 1만 불을 넘어 정신적 여유와 건강을 추구하면서 삶의 질을 높이려는 라이프스타일의 변화가 있다고 볼 수 있다. 이 시기를 전후로 탈도시화, 탈물질화가 본격화되면서 건강한 삶을 위한 소비지출이 증가하고 있는 것이다(손정미, 2004). 여기에 주5일 근무제가 확대되면서 국민의 여가시간에 대한 개념이 변화하는 것도 이러한 웰빙의 확산에 주요한 원인이 되고 있다.

둘째는 기업의 마케팅 전략에 의해 확산되고 있다는 설명이 있다. 기업의 입장에서 소비가 위축되고 기존 소비 시장이 포화된 상태에서 새로운 사업 이념이나 전략으로 웰빙마케팅이 포장되어 성공을 거두고 있는 것이다.

언론에서 말하는 웰빙기사를 보면 한결같이 기업마케팅과 연결되어 있다. 유기농 야채와 곡식, 식물성 천연재료가 들어간 조미료, 녹차 두유, 웰빙햄버거 등의 식품산업과 약수터, 삼림욕장, 골프장을 갖춘 웰빙아파트까지 등장했다. 그리고 한방치료와 여행을 함께 하는 웰빙투어, 다양한 건강식품을 메뉴로 제공하는 웰빙음식점, 웰빙가전제품 그리고 휴대전화에 웰빙콘텐츠 서비스까지 일상생활의 전 영역에 웰빙마케팅이 편재해 있다. 즉 새로운 소비시장을 창출하고자 하는 기업의 논리가 웰빙문화현상을 지배하고 있다는 것이다(주창윤, 2004).

셋째는 건강과 몸에 대한 새로운 관심이 웰빙을 이끄는 원인이 된다. 정신 없이 바쁜 현대생활, 경쟁사회에서의 스트레스 속에서 경쟁을 해소하고 싶은 강렬한 열망을 웰빙이 채워주는 것이다.

문명화된 경쟁사회의 일상생활은 끊임없는 몸에 대한 억압과 학대의 연속이다. 몸의 학대는 두 가지 측면을 지닌다(주창윤, 2004). 자신이 속한 조직사회에서 낙오하지 않고 살아남기 위해서는 자신의 건강보다는 일에 매달릴 수밖에

에 없다. 대부분 일반 근로자들이 그렇듯이 조직생활에 묶여서 자신의 몸을 돌아볼 시간을 갖지 못한다. 이것이 몸의 확대로 이어진다.

또 다른 몸의 확대는 식생활과 운동부족에 기인한다. 과대한 육류의 섭취, 커피나 홍차 등에 들어있는 카페인, 과식 등이 우리의 몸을 망가지게 만든다. 그러나 몸을 관리할 수 있는 운동시간을 갖기란 쉽지 않다. 과거에 비해 먹거리는 풍요로워졌지만, 그 풍요로움으로 인해서 우리는 비만과 망가진 육체를 지니게 되었다. 이러한 현대의 바쁜 일상과 경쟁이 주는 억압에서 벗어나 육체적 정신적 영적 건강을 조화시키고자 하는 바람이 웰빙을 우리 사회에 확산시키고 있다.

네 번째 이유는 정보사회의 발전과 관련된다. 먼저 인터넷의 발전은 인터넷을 통한 정보의 흐름이 빨라져 20-30대 주부들이 인터넷 정보검색을 통해 웰빙분위기를 확산시키고 있다. 그리고 인터넷의 사이버 공간(on-line)에서 벗어나 환경, 장소, 레저 생활에 대한 관심의 확대도 정보사회에서 웰빙이 유행되는 또 다른 원인이다. 우리의 일상을 지배하는 컴퓨터와 네트워크로부터 탈출하고자 하는 욕망은 자연스럽게 친환경 사고를 낳았다. 자연을 만나고 자연으로부터 삶의 에너지를 받고, 네트워크의 억압으로부터 마음의 평안을 얻고자 하는 태도는 우리 모두의 갈망이다.

웰빙의 문화현상이 부상하게 된 이와 같은 요인들을 고려해보면, 웰빙트렌드는 하나의 조류로 계속될 것으로 보인다. 무엇보다도 '잘 먹고 잘 살자'는 웰빙의 코드는 모든 시대 모든 사람들이 꿈꾸는 욕망에 기대고 있기 때문이다. 그렇지만 지금 우리 사회 웰빙의 문화현상에서 나타나는 구체적인 모습들이 과연 바람직한 것인지에 대해서는 의문의 여지가 많다. 웰빙의 진정한 의미가 사라지고 있기 때문이다.

몸에 대한 관심은 자연스러운 변화를 인정하기 않고 몸에 대한 지나친 강박

관념을 낳는다. 몸짱 아줌마가 보여준 건강하고 아름다운 육체를 보면서 기성 세대는 자신의 몸에 대한 희망을 가질 수 있다. 그러나 몸에 대한 의식 이면에는 뚱뚱한 몸, 늙은 몸, 장애를 가진 몸에 대한 편향이 높아질 수 있다. 건강하고 아름답지 않은 몸은 철저하게 배제됨으로써 몸에 대한 잘못된 편견은 강화된다.

웰빙의 정신은 물질적 풍요로움 속에서 정신적 여유를 갖고 환경과 조화를 이루며 사는 자유로움에 있다. 규칙적인 일상의 억압으로부터 벗어나는 자유로운 삶의 정신이 웰빙이라면, 우리 시대의 웰빙은 거꾸로 삶을 구속하는 요인일 뿐이다.

(3) 웰빙소비자의 특성과 소비성향

웰빙의 욕구는 이제 단순한 소비지향에서 벗어나 삶의 질을 어느 정도 추구할 것인가의 문제로 떠오르고 있다. 즉 당장 필요한 것에 대한 니즈(needs) 개념에서 보다 장기적인 관점으로 이를 해석하게 되는데 긍정적이고 여유로우며 자연친화적인 삶을 위한 필요욕구로 보는 것이 바람직하다. 즉 단순히 남에게 보이기 위해 또는 단발성 소비가 아니라 자신이 직접 삶에 뛰어들어 그 가치를 높이고 생산적인 소비를 하기 위한 욕구로 변화하고 있는 것이다(신철호·한지연, 2004).

이러한 웰빙소비자들의 특징을 보면 다음과 같다.

첫째, 웰빙소비자들은 다양한 경로를 통해 좋은 것, 해로운 것을 구분하는 지식 총량을 증가시키고 있다(정재철, 2004). TV매체와 신문, 잡지 등에서는 소비자들의 관심거리가 되는 웰빙관련 정보를 깊이 있게 전달하고 있으며 인터넷을 통해 적극적으로 정보 탐색에 나서기도 한다.

둘째, 웰빙소비자의 또 다른 특성은 맞춤형 웰빙을 추구한다는 것이다. 최고

급 건강제품 뿐 아니라 알뜰형 웰빙제품의 보급으로 자신의 현 수준에 맞는 웰빙을 추구할 수 있게 되었다. 또한 현대 소비자들은 건전하고 건강한 삶을 위해 다양한 정보를 통한 적극적인 소비를 한다는 것이다. 웰빙 소비자의 대표적 특성은 건전하고 건강한 삶을 위한 소비방안을 모색한다는 것이다. 그리고 이러한 소비방안은 소득수준과 비례하여 나타난다(정재철, 2004).

셋째, 웰빙은 기존의 소비트렌드에 비해 폭 넓은 대중성을 가지고 있다. 10대의 신세대들은 산뜻한 트레이닝 패션으로 삶을 영위하고자 웰빙족임에 만족한다. 예전에는 값비싼 스포츠클럽에서 최고급 스파를 즐기는 프리미엄 소비의 주체였지만 지금은 저녁을 먹고 동네 한 바퀴를 가볍게 뛰는 가족들 역시 전형적인 웰빙족이라 할 수 있다.

즉 웰빙은 물질적인 가치나 강한 힘을 배격한다. 먹는 것은 물론 입고 바르는 것까지 모두 자연, 건강, 마음의 평화 등 정신적인 가치를 추구한다. 몸과 마음을 최대한 자연에 가깝게 함으로써 여유 속 풍요와 건강을 누리려 하고, 육신의 건강과 마음의 안식을 동시에 추구한다.

따라서 고기대신 생선을 찾고, 유기농 식품을 먹으며, 화학조미료와 탄산음료를 멀리하고, 러닝머신 대신 요가와 스파로 정신 수련을 겸한 운동을 통해 심신의 안정과 건강을 추구한다. 이것이 이른바 웰빙족의 주된 라이프스타일이다(서동진, 2004).

3) 웰빙산업의 발전

건강식품 및 공기청정기, 정수기와 같은 건강관련 제품들을 생산하는 기업이 웰빙을 적극적으로 마케팅 전략에 활용하고 있다. 그 결과 건강식품시장은 2003년에는 전년대비 13% 성장을 기록하였으며, 공기청정기 시장은 33% 성장하였다(신철호·한지연, 2004). 또한 주류업계 역시 국내경기의 침체로 총출고량

이 감소되고 있으나, 건강에 좋다고 알려진 포도주의 출고량은 증가하였다. 약국의 경우에도 건강관련 웰빙용품을 한자리에서 구입할 수 있는 토탈 웰빙숍으로 변신하고 있다.

건설분야에서도 주택을 중심으로 웰빙개념을 차용한 광고전략을 구사하고 있다. 초기에는 주택의 기능향상과 관계없이 입주자들에게 주변병원의 진료프로그램을 제공하거나 청소 및 소독서비스를 해주는 경우도 있었으나 점차 친환경 내부마감재의 사용이나 스포츠센터 도입 등을 통해 친건강성 및 친환경성을 추구하는 아파트 등이 등장하고 있다.

또한 건강과 직접적인 관련이 없는 금융상품의 경우에도 웰빙마케팅이 등장하여 국민은행의 경우, 금융상품의 홍보를 위한 이벤트로 '웰빙캠페인'을 실시하여 한약재의 바른 활용법, 바디라인 체형관리, 모발관리, 티파티를 위한 테이블 세팅, 오페라 감상 강좌, 미술작품 설명회 등을 개최하는 적극적 웰빙마케팅을 구사하고 있다(전영옥, 2005).

이러한 웰빙산업의 부정적인 측면은 웰빙의 무조건적인 고급화와 부유계층을 위한 라이프스타일이라는 잘못된 인식을 상업적으로 이용한다는 것이다. 본래 웰빙이 가지고 있던 자연합일의 정신적 측면을 강조하는 대신 웰빙이미지나 단순한 포장을 통해 소비를 자극시키고 건강과 전혀 상관없는 식품들을 가짜로 둔갑시켜 소비자를 현혹시키기도 한다.

Ⅲ. 선행연구의 고찰

앞에서는 웰빙의 생성과 발전에 관하여 검토하였다. 본 장에서는 웰빙행동과 관련한 선행연구를 고찰하고자 한다. 웰빙이라는 개념이 아직은 학문적으로 정립되지 않은 상태에 있기 때문에 본 연구에서는 삶의 질에 관한 연구, 소비문화·행동에 관한 연구, 라이프스타일에 관한 연구 등 관련 분야의 선행연구를 검토하여 웰빙행동의 관련 요인을 분석하고자 한다.

1. 웰빙인식, 웰빙수준과 웰빙행동에 관한 연구

1) 웰빙인식

인식은 객관적 실재가 인간의 의식에 이론적으로 반영되는 과정과 그 결과로서 넓은 의미로는 인간 지식의 총체를 말하며, 좁은 의미로는 일정 범위의 대상에 대한 지식을 뜻한다. 인식의 토대와 출발점은 어떤 신비한 인식충동이 아니라 인간의 사회적 실천과 실천적 욕구이다. 특히 생산과 관련된 실천 및 욕구가 인식의 발전 방향을 규정하며, 인식의 중요한 과제들도 실천에서 나온다. 자연대상의 속성과 자연법칙에 대한 인식은 인간이 자연력을 생산에 이용하기 위한 중요한 전제를 이룬다. 또한 사회 발전의 법칙에 대한 인식은 인간으로 하여금 사회적 생활과정을 의식적·계획적으로 제어할 수 있게 해준다. 모든 인식은 직접적·간접적으로 결국 이와 같은 실천적 목표를 달성하는 데 이바지한다. 이렇듯 인식은 실천 속으로 유입되는데, 이때 그것이 어느 정도 객관적 실재와 일치하는지가 입증된다. 실천은 인식의 정당성을 평가할 수 있는 최종적이고 결정적인 기준이다.

사회에 대한 지각은 사회변화에 따라 달라지고 한번 변화가 인식되기만 하

면, 그것은 사람들에 의해 고정적인 사실로 인식되어 오래도록 사회를 지배하게 된다(Fürdei, 1992). 사회변화에 대한 인식은 어떤 분야를 대상으로 하느냐에 따라서도 달라진다. 경제적 변화의 속도는 정치적 변화의 속도와 다르며, 과학기술의 변화는 그 나름의 속도를 가지고 있다. 어떤 분야의 변화가 다른 분야에도 영향을 주지만, 하나의 짜여진 틀로 모든 변화를 담을 수 있는 것은 아니다(Evans, 1997).

그렇지만 변화에 대한 인식은 기본적으로 이를 보는 사람들의 정치, 사회적 성향에 크게 영향을 받는다. 과거와 현재의 관계는 이를 보는 사람에 따라 달라진다. 사회를 읽는 사람들이 어떠한 담론을 가지고 접근하느냐에 따라서 그 역사는 다르게 읽혀진다. 같은 광경이라고 하더라도 역사가, 예술가, 경제학자 등은 이를 다르게 읽고 해석한다(Jenkins, 1999).

보수적인 사람들은 변화의 가속화에 대해 위기감을 느낀다. 이들은 이전에 존재하였던 과거를 기초로 하여 변화를 막아내고자 한다. 이에 반해 기존의 사회질서에 덜 집착하는 사람들은 변화를 역동성으로 받아들인다. 이들은 기본적으로 진보를 믿는다. 이들에게 변화는 보다 나은 사회를 위한 배열과 미래를 위한 변명으로 여겨진다. 그러나 일단 변화가 친숙한 사회적 특징이 되면, 과거와 현재의 관계는 변형을 겪는다(Fürdei, 1992). 이러한 사회변화에 대한 인식은 구체적으로 접하는 상황에 대처할 수 있는 능력보다는 변화에 대해 올바르게 파악하고, 이를 자신의 것으로 받아들임으로써 가능하다.

이러한 사회변화의 인식에 대한 논의를 웰빙에 적용하여 보면, 웰빙이라는 객관적 실재에 대한 인식은 사람에 따라 다르게 될 수 있고, 그의 가치관에 따라 상이한 태도를 보일 수 있음을 알 수 있다. 따라서 이러한 웰빙에 대한 인식의 차이가 웰빙행동에 차이를 가져올 수 있다고 판단된다.

인간의식이란 인간 행동의 규범이 되는 각자 나름대로 가지고 있는 일관된

사고의 틀이라고 보면 가치관과 태도 이외에 현실에 대한 인식 내지는 지각, 가치와 현실 인식 간에 발생하는 갈등으로 인해서 파생되는 여러 가지 격차나 소외현상 등과 같은 문제야기성향도 의식구조의 내용으로 포함시키는 것이 인간의 행동을 설명하는데 유용하다. 따라서 웰빙인식은 웰빙의식의 한 요소로 판단할 수 있다. 웰빙인식에 관한 선행연구를 의식과 관련하여 분석해 본다.

의식이 행동의 방향을 설명한다는 연구로 정범모(1988)는 가치란 행동방향의 설정에 영향을 주는 바람직한 것, 또는 해야 할 것에 관한 일반적인 개념이고, 여기에서 행동방향의 선택이란 여러 가지 행동 목적·행동 형태·행동 방법 등을 내포하고 있는 상황에서 어느 한 방향을 선택하고, 결정하고, 행동하는 것을 의미한다고 하였다. 이재창(1985)도 행동과 의식구조를 이해하기 위해서 가치관과 태도 이외에 의식구조에 포함시켜야 할 다른 심리적인 요인 중의 하나인 현실에 대한 인식의 문제를 들면서 현실에 대한 사회적 의미 구성 체계로 보았다. 그러나 이러한 객관적인 현실은 모든 사람에게 동등하게 인식되는 것이 아니라 개인의 실용적인 동기에 의해서 지배되는 주관적인 선택에 의해서 그 의미가 구성되어 인식되어 진다고 하였다. 이러한 연구결과를 웰빙행동에 원용하면, 즉 웰빙에 대한 의식구조나 사회적 의미의 구성체계에 따라 웰빙행동의 방향이 결정될 수 있다고 볼 수 있다.

박용현(1977)은 태도와 인생·가치·동기·동인과의 관계를 논하면서 태도의 구성요소로서 생각·느낌·행동 특성을 들고 있다. 즉 행동성향을 결정하는 원점은 생리적 욕구로 구성된 동인의 작용이며, 이것이 동기에 자극을 주어 어떤 방향성을 갖는 행동 성향인 동기를 형성하게 되고, 이들 태도군에서 공통된 목표가 최종 단계인 가치관을 형성하게 된다고 본다. 그의 연구에 기초하면 웰빙행동은 인간의 생리적 욕구에 기초한 가치관에서 웰빙행동의 성향이 결정된다고 볼 수 있다.

환경의식과 환경행동에 대한 선행연구를 종합하여 보면 환경친화적인 의식이 높을수록 환경문제를 인식한 소비자행동의 수행이 높게 나타났다(조은미, 2002).

Tognacci 등(1972)은 환경에 관심이 높은 사람은 일반사람들보다 더 환경을 의식한 행동을 수행하고 있다고 하였고, Weigel 등(1978)은 환경에 관한 지속적인 신념과 감정을 평가할 수 있는 태도 측정도를 통해 환경관심척도(environmental concern scale)를 구성하였다. 이들은 환경관심과 행동 간의 상관관계는 매우 높기 때문에 환경관심척도가 예측 변인이고, 환경문제에 관한 태도와 행동은 밀접하게 관련되어 있다고 주장한다. 또한 최남숙(1984)의 연구에서는 에너지 절약의식과 행동과의 관계를 분석하면서 에너지 절약의식이 높을수록 에너지 절약행동이 높다고 하였고, 서정희(1986)의 연구에서는 환경문제에 관한 소비자의 주관적 규범은 환경문제에 관한 소비자행동에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 현금희(1990)는 환경문제에 대한 사회영향력 척도를 환경단체의 소속여부와 환경관심도 등 두 가지 차원으로 구분하였는데 환경인식 행동과 환경보전 태도와의 일치성을 보이는 것으로 나타났다.

웰빙의 개념에 LOHAS에서와 같이 환경을 중요한 요인으로 판단한다면, 웰빙인식이 높을수록 웰빙행동의 높을 수 있다고 유추할 수 있다.

2) 웰빙수준

본 연구에서 사용한 웰빙수준이라는 용어는 사람들의 삶을 심리적·정신적 건강, 자아의식, 생활만족 등의 측면에서 평가한 지표로서 현재의 삶의 질 내지는 수준을 나타낸다. 따라서 선행연구도 삶의 질을 중심으로 살펴보고자 한다.

삶의 질(quality of life)이란 인간 삶의 내용을 다루는 개념으로 인간의 가치

와 관련되는 개념이기 때문에 인간 삶의 다양한 측면에 대해 상이한 평가가 이루어질 수 있어서 삶의 질을 주관적·심리적 안녕(psychological well-being), 행복감(happiness), 생활만족도(life satisfaction), 또는 사기(morale)와 동의어로 볼 수도 있다(Evans, 1994). 이러한 접근들은 삶의 질에 대한 다차원적 접근일 수도 있고, 또는 삶의 질 전체를 포괄하는 개념의 대리 변인(proxy variable)으로써 사용하는 경우도 있었다.

사회과학 학술지 *Journal of Health and Social Behavior*에 게재된 논문들에서 웰빙(well-being)은 심리적 안녕(psychological well-being)을 의미하는 개념으로 사용된 연구가 가장 많다. 여기에는 우울증세, 불안증세, 심리적 불만족 등과 같이 심리적 안녕에 대한 부정적 영향을 미치는 변인을 적용한 연구들이 있으며(Lennon, 1994; Roxburgh, 1996; Tausig and Fenwick, 1999), 부정적 척도와 함께 생활만족도와 같은 심리적 안녕의 긍정적 척도 및 역할갈등과 같은 사회적 안녕에 대한 척도를 포함하는 연구들이 있다(이미숙, 2004).

먼저 삶의 질의 신체적인 면을 강조한 Sugarbaker 등(1982)은 수술 후 환자의 기능수행 정도를 측정하여 수량화한 점수 또는 생활능력 기능장애 정도, 일상생활 정도 등으로 주로 삶의 질을 신체적인 면에서 정의하였다.

삶의 질의 정서나 정신적인 면을 강조한 Burckhart(1985)는 만족과 불만족, 행복과 불행에 대한 인간의 느낌, 유쾌하고 불쾌한 감정상태 간의 조화로 정의하기도 하였다. 그리고 Young과 Longman(1983)은 현재의 삶의 환경여건에 대한 만족이라고 정의함으로써 신체적, 정신적, 사회적 상황 속에서 개인이 표현한 경험과 주관적인 만족이라고 정의하였다. Ferrans(1996)는 삶의 질을 건강과 기능, 사회 경제적 상태, 심리적·영적 상태, 가족상황의 영역들 내에서 개인에게 중요한 측면의 만족에 의한 안녕감이라고 하였다.

그리고 신체적인 면과 정신적인 면을 통합하여 삶의 질을 정의하는 연구로

Cella(1994)는 신체적 안녕(physical well-being), 기능적 안녕(function well-being), 정서적 안녕(emotional well-being), 사회적 안녕(social well-being) 등의 복합적 개념으로 정의하였고, Padilla와 Grant(1985)는 정서적 안녕, 신체적 안녕, 신체상에 대한 관심, 사회적 관심, 진단 및 치료에 대한 반응 등에 대해 평가하는 것을 삶의 질로 보았다.

국내의 연구에서도 대부분의 연구들이 신체적인 면과 정신적인 면을 통합하여 정의하고 있다. 노유자(1998)가 삶의 질을 주관적인 안녕 상태라고 정의하였고, 주요 영역으로는 신체영역, 사회영역, 경제영역으로 구분하였다. 삶의 질이란 인간 생활의 질의 문제인 인간 삶의 정도와 가치를 다루는 것으로, 신체적, 정신적, 사회 경제적 영역에서 각 개인이 지각하는 주관적인 안녕이며, 행복, 만족, 긍정적 정서, 사기 등의 개념이 내포되어야 한다고 하였다. 고승덕(1996)은 신체적, 정신적, 사회적 안녕(well-being)한 상태로서 신체적, 정신적, 사회적 기능 및 역할을 최대한 발휘할 수 있는 상태라고 하였다. 그리고 김명숙(1981)은 삶의 질을 개인이 사회적 배경뿐만 아니라 스스로나 다른 사람에게 의해서 어떻게 판정되고 평가되는가 하는 문제라고 하여 개인의 주관적 판단 보다는 사회적 상호작용 속에서 타인에 의해 지각되는 삶의 질을 중요시하였다.

이처럼 삶의 질은 다차원적 개념으로 그 정의가 다양한데, 대부분 신체적, 정신적, 사회·경제적 등 총체적 측면에서 각 개인이 지각하는 만족이나 안녕으로 정의되고 있지만 삶의 질에 대한 정확한 속성을 규명하는데 어려움을 겪고 있다. 이는 개인마다 각기 다른 것에 가치를 두고 있으며 인생의 삶 자체가 여러 요소로 이루어지는 복합개념임은 물론 관계되는 영향변인도 다양하기 때문이다.

삶의 질에 관하여 그동안 문헌들에 의해서 삶의 질을 구성하는 개념들이라

고 제시된 것들은 신체적인 면, 정서 혹은 정신적인 면, 사회 경제적 면을 복합적으로 포함한다. 이를 정리하면 삶의 질이란 긍정적인 정서가 우세한 가운데 생활 중에 경험하는 신체, 정신, 사회, 경제적인 측면에 대해 개인이 지각하는 주관적인 안녕(subjective well-being)이라는 개념은 영적영역으로 구성된다. 그리고 하위영역에서의 신체영역은 신체상태와 기능, 정신상태는 정서상태와 자아존중감, 사회영역은 사회생활, 경제영역은 경제생활, 그리고 영적 영역은 신앙생활로 구분하고 있다(노유자, 1998).

본 연구에서는 신체적 건강과 심리적 안녕을 포함하는 삶의 질의 통합적 개념을 적용하여 웰빙수준을 파악하고자 한다. Thoits와 Hewitt(2001)는 행복감, 생활만족도, 자긍심, 생활통제감, 우울증세 및 신체적 건강을 개인적 웰빙의 지표로 적용하였다. 즉 웰빙이 학문적으로 연구되면서 삶의 질을 측정하는 척도를 의미하였고 본 연구에서는 웰빙수준을 개인이 주관적으로 평가하는 삶의 질의 수준으로 분석하고자 한다.

3) 웰빙행동

웰빙행동을 일반적으로 건강행동, 환경행동, 의식주관련 행동으로 선행연구를 분석하고자 한다.

건강행동에 대한 연구들은 두 가지로 구분될 수 있다. 하나는 건강에 가장 큰 영향을 미치는 개인의 생활양식을 건전하게 변화시킴으로서 건강을 증진하고자 하는 입장이고, 다른 하나는 개인의 행동이나 생활습관이 환경 속에서 이루어지므로 환경적 요소를 동시에 고려해야 한다는 입장이다(이미자, 2003). 건강증진행동은 그 목표를 개인의 안녕, 자아실현 및 자기성취를 유지·증진시키는데 두며 이는 평균수명을 연장시키고 삶의 질을 증가시키는 행위로서 웰빙을 증가시킨다고 판단할 수 있다.

건강행동에 영향을 미치는 요인에 대한 연구로 Pender 등(1990)은 회사가 지원하는 건강증진프로그램이 있는 6개 사업장 근로자를 대상으로 사회인구학적 변인(성별, 연령, 결혼상태, 교육, 수입, 인종), 행동적 요인(운동수행기간) 및 5개 인지·지각변수(건강개념, 지각된 건강상태, 건강통제위, 자기효능감, 건강가치)로 건강증진 모형을 검증한 결과, 개인의 능력, 건강의 정의, 건강상태, 건강통제위, 성별, 연령, 운동단계별 행위요인이 중요한 설명변인이었다. Belloc 등(1972)이 일곱 가지의 건강행동이 수행되고 있는 정도를 18세 이상의 성인을 대상으로 사회인구학적 특성별로 알아본 결과에 의하면, 일반적으로 남자가 흡연, 음주, 운동을 여성보다 많이 하였고, 젊은층이 노년층보다 아침 식사를 불규칙적으로 하고 간식섭취와 음주를 더 많이 하였다. 또한 젊은 여성이 나이 많은 여성보다 흡연을 더하였고, 건강실천지수에 있어서도 교육수준, 소득, 인종간의 차이가 있는 것으로 나타났다.

건강행동 수행에 영향을 미치는 개인적 특성에 대한 국내 연구들을 살펴보면 노원환(1997)은 1개시의 시민을 대상으로 한 연구에서 건강 라이프스타일 실천도가 높은 경우는 남자의 고연령군, 기혼자, 종교가 없는 자, 아파트 거주자, 고학력자, 전문직 종사자, 만성 질환 이환자 등이었고 건강증진 관련 행위의 실천율에 있어 성별, 연령, 월평균 소득, 직업, 교육수준, 만성질환 이환여부 등에 따라 차이가 있다고 하였으며, 사회인구학적 변인에 따라 건강 라이프스타일 실천도와 건강증진 관련행위의 실천양상이 다양하게 나타난다고 하였다. 그리고 김점자(1996)는 55세 이상의 노인을 대상으로 한 연구에서 건강행위 실천에 영향을 주는 요인은 개인, 사회특성변인 중 질병치료 지속성, 건강상태, 가족관계친화도 등이었다고 하였다.

이상의 건강행동에 관한 연구를 보면 웰빙행동도 사회인구학적 변인과 웰빙에 대한 지각변수에 의하여 영향 받고 있다고 판단할 수 있다.

환경행동과 관련하여 연령과 재활용행동과 관련된 연구 결과들을 살펴보면, 젊은층의 환경보전의식이나 행동수준이 높다는 연구(Vining & Ebreo, 1990)와 노년층이 환경 관심이나 환경친화행동수준이 높다는 연구(Baldssare & Katz, 1992)가 상반되게 나타나고 있다. 기존의 연구들을 보면 환경행동에서는 노년층의 영향력을 보이고 있지만 환경보전행동의 수준에서는 영향력의 정도가 다르게 나타나고 있기에 다른 변인들의 영향력을 살펴볼 필요가 있다.

교육수준은 환경행동을 하는데 있어서 많은 영향을 미치는 것으로 보인다. 전반적으로 교육수준이 높을수록 환경보전의식이나 행동수준이 높은 것으로 나타났다(이연옥 외, 1995; Schahn & Holzer, 1990). 또한 교육수준이 높은 경우 환경친화적 행동수준이 낮은 연구결과(민현성·이기춘, 1996)와 교육수준은 특별한 영향을 미치지 않는다는 연구(최남숙, 1994; 박운아, 1997)도 있으나 대체적으로 교육수준과 환경보전행동의 수준이 정적인 관계를 나타내고 있다(조은미, 2002).

환경행동에 관련된 많은 연구들에서 소득이 높을수록 환경보전행동을 한다고 나타났으며(이승신, 1993; Baldassare & Katz, 1992), 소득과 환경보전행동은 관련이 없다는 결과도 있다(안향아, 1994; Antil, 1984).

많은 연구들에서 다양한 결과가 나왔지만 교육수준과 소득에 따라서 제품의 구매행동에 차이가 있으며 환경행동에 영향을 주리라고 판단할 수 있다.

의식주와 관련한 행동을 분석한 선행연구를 보면, 소비를 결정하는 사회계층을 분석한 Schaninger(1981)는 일반적인 상품(예를 들면 가정용 기구, 음료수)에 있어서 소득 수준이 사회 계급보다 더 많은 영향력을 끼치는 반면, 특정 상품(예를 들면 음식, 커피)에 있어서는 사회 계급이 확실히 소득수준보다 우월하다는 결론을 내렸다. 이에 따르면 웰빙상품의 구매에 소득수준과 사회계급 중 어느 것이 더 영향을 미치는 가가 중요한 연구주제가 되고 있고, 웰빙

제품이 과소비적 성향을 가진다면 계층적 성격이 크게 나타난다고 판단할 수 있다.

유용하고 가치 표현적인 상품들 사이의 기본적인 차이점에 관해 논의한 Locander와 Spivey(1978)에 따르면 가치 표현적인 상품들은 사람들로 하여금 그들 자신의 가치와 자아 개념에 대해 긍정적인 표현을 하도록 도와준다. 가치표현과 유용함은 서로 극과 극이 아니라 서로 독립적인 차원의 것이다. 그러므로 상품은 유용하게 여겨지면서 동시에 여전히 자기표현의 기회를 제공할 수 있는 것이다. 웰빙상품도 유용성이 있지만 자기표현의 기회를 충분히 제공할 수 있는 성격을 가지고 있고 개인의 가치관을 표현하고 있다.

계층과 소비와의 관계에 관한 연구를 보면, Wells, Banks 및 Tigert(1967)는 평균보다 자녀가 많은 중산층과 상류층 가정은 빨래에 사용하는 합성세탁제와 치약, 샴푸, 씨리얼, 화장비누, 땅콩버터, 그리고 프랑크푸르트 소시지를 많이 사용하는 경향이 있다는 것을 발견했다. 또한 소고기 스투, 스파게티, 런치미트, 그리고 돼지고기와 콩과 같은 통조림 식품을 많이 사용하는 사람들은 사회적 계급이 낮은 경향이 있다고 하였고, Warner(1960)는 두 사람의 계급 수준의 차가 클수록 상품에 대한 소비와 이해는 더 차이가 나게 된다고 지적했다. Martineau(1957)는 사회 계급이 사람들로 하여금 돈을 쓰게 되는 상품들의 위계적 순서를 결정하는데 도움을 준다고 하였다.

즉 두 삶의 계층 수준의 차가 클수록, 인지할 수 있는 구매가능성에 있어서 차이가 더 크게 된다. 사람들은 그들의 자아인식에 적합한 상품과 서비스를 추구하는데, 사람들의 자아인식은 계층들 사이에 분리가 증가되면서 더 많이 달라지는 것이다. 브랜드 인식 혹은 자신과 브랜드의 동일시에 있어서 더 커진 차이들은 사회계급들 사이에서 존재한다(Levy, 1959). 웰빙행동도 소득계층에 따라 차이를 보일 수 있다. 즉 웰빙상품의 고가에 따라 구매력의 차이가

있고, 이는 Bourdieu가 논의한 구별짓기와 관련된 소비행태를 보일 수 있다. 특히 우리의 경우 경제위기이후 사회의 양극화 현상이 심화되고 있는 현실에서 웰빙행동의 계층별 차이는 사회적 의미를 가질 수 있다.

웰빙소비행동을 반영하는 쇼핑행동도 사회계급에 따라 다르다. 점포선택과 사회계급 간에는 매우 깊은 관계가 있는 것으로 밝혀졌다. 즉 소비자들은 일반적으로 어떤 점포의 사회적-지위적 서열을 생각하고, 사회계급의 측면에서 자신들과 부합되지 않는 점포는 애용하지 않는다(Martineau, 1958). 그 결과 서로 다른 사회계급의 구성원들은 동일한 제품과 상표를 각각 다른 점포에서 구입한다(Levy, 1966).

Rich와 Jane(1968)은 도시여성들의 쇼핑행동에 대한 연구결과에서 사회계급이 쇼핑과정에 미치는 영향에 대해서 가치 있는 정보를 제공하였다. 즉 하류층 여성들은 새 의상과 가정용품의 구입을 즐기는 반면, 중상류층에서는 쾌적한 점포분위기와 진열, 자극 등을 더 즐기는 것으로 보인다. 또한 여성의 사회계급이 높을수록 빠른 시간 내에 쇼핑을 마치는 것을 중요하게 생각하며, 중류층과 근로계급 여성들은 아무 것도 구입하지 않고 그저 눈으로만 쇼핑하는 것을 즐긴다. 따라서 사회적 지위가 낮을수록 시내에서 쇼핑하는 비율이 높으며, 하위계급의 여성들은 대체로 중류계급 이상의 여성보다 할인점을 선호하는 성향이 강하다. 사회적 위협지각이 높은 의상용 보석, 핸드백, 스테레오, 도자기와 같은 제품은 부유층 소비자들이 더 선호하는 것으로 나타났다.

또한 사람들 대부분은 자신이 속하는 사회계급의 이미지에 적합한 옷을 입는다. 여성들은 사회계급과 관계없이 모두 유행에 맞는 의류가 중요하다고 생각하나, 그 중에서도 부유층이나 중류층의 여성들이 하류층의 여성들보다 유행에 더욱 관심이 많은 것으로 나타났다. 이러한 경향은 유행잡지의 구독이나 패션쇼 등에 참여한 사람들을 살펴보면 쉽게 알 수 있다.

윤정욱(2000)은 상품 구매시 성인남성과 여성의 라이프스타일을 패션지향 및 활동형, 관계지향형, 전통추구성, 경제적 실용추구 및 구매신중형으로 분류하여 상품 유통경로에 따른 점포속성의 중요도에 대한 차이를 밝혔다. 강영의, 이옥희와 최경은(2001)은 의류제품에 대한 케이블 TV홈쇼핑을 이용하는 소비자의 라이프스타일을 상품확인형, 가격품질중시형, 시간중시형, 신제품중시형으로 유형화시켜 의류제품의 평가기준에 차이가 있음을 제안하였다.

주택관련 행동인 집단장도 사회계급에 따라 영향을 받는데, 그 중에서도 특히 외부인들이 그 집안을 파악할 수 있는 거실의 치장은 더욱 영향을 받는다. 부유층이나 중류층에게는 집단장이나 가구는 상징적인 기능을 가지는 반면에 하류층에게는 실용적인 기능이 더욱 중요시된다. 따라서 부유층이나 중류층은 미적인 감각을 강조하는 반면에 하류층은 견고함, 안락함, 내구성 등을 추구한다고 볼 수 있다.

2. 라이프스타일과 웰빙행동에 관한 연구

라이프스타일이란 용어가 과거에도 사용되긴 하였지만, 하나의 분석적인 용어로 사용되기 시작한 것은 1930-40년대의 Max Weber와 Alfred Alder의 연구에서부터이다. 사회학자였던 Weber는 사회는 서로 다른 계급뿐 만이 아니고 서로 다른 라이프스타일이나 세계관을 가지고 있는 여러 집단이 존재한다고 하였다. 마케팅 분야에서 라이프스타일 개념이 소비자 행동을 이해하고 예측하는 중요한 도구로서 인식되기 시작한 것은 1950년대 말부터이다(Hustad & Pessemie, 1974).

라이프스타일에 대한 접근 방법은 대체로 3가지로 분류된다(Wind & Green, 1974). 첫째는 일반적인 접근방법(general approach)으로 인간행동 중 소비자 혹은 비소비자 측면을 광범위하게 이해하려는 것이며, 둘째는 상황-특수적 접

근방법(situation-specific approach)으로 특정 제품 혹은 매체와 관련된 다양한 이익에 가중치를 두고 소비자 행동을 분석하려는 것이며, 셋째는 두 방법의 중간적 형태를 취하는 방법이다. 일반적으로 특정 기업에서 자사 제품의 세분화와 촉진 전략을 위한 것으로는 상황-특수적 접근방법이 많이 이용되고 있으며, 한 국가 또는 어떤 지역에 거주하는 사람들의 전반적인 라이프스타일을 알고자 할 경우에는 일반적 접근방법을 이용하는 경향이 있다.

라이프스타일은 제품과 관련된 소비행동을 결정하고 또 소비행동으로부터도 영향을 받는 통합된 행동 형태들로 정의할 수 있다. 통합된 행동 형태란 광범위한 의미로 파악할 수 있다. 태도 형성이라든지 혹은 다른 유형의 주관적인 과정들이 투영된 결과로서 나타난 행동을 관찰할 수 있다. 따라서 라이프스타일이란 태도, 가치, 의견과 흥미, 그리고 이와 함께 외형적 행동들로 구성되는 통합체로 봐야한다. 즉, 인간은 외부자극에 대한 단순한 반응자가 아니라 목표 지향적이고 능동적인 존재이므로 과거 생활환경에 대한 대처경험 혹은 생활과제의 독자적인 해결방법 및 미래의 목표를 향한 노력에서 통일성과 일관성이 있게 되며, 이러한 전체적인 일관성이 라이프스타일인 것이다. 이와 같은 라이프스타일이란 시스템(system) 개념으로 집합적이고 광범위한 의미에서의 특징적인 생활방식(mode of living)이라고 하였다(Adler, 1969).

라이프스타일은 구체적으로 사람들이 그들의 시간을 어떻게 소비하는지(활동), 그들 주변 환경에서 중요하게 생각하는 것은 무엇인지(관심), 그들 자신과 그들 주변에 대해 어떻게 생각하는지(의견)로 구별된다. 개인의 정형화된 태도, 관심, 의견은 개인의 라이프스타일을 구성하고, 이 라이프스타일은 개인의 재화와 서비스의 구매 및 소비방식에 반영된다(Rom, 1974).

선행연구에서 라이프스타일은 소비자의 소비행동에 영향을 미치는 중요한 요인으로 분석되고 있다. Gutman과 Mills(1982)는 소비자를 선도자, 추종자,

독립형, 중립형, 비몰입형, 부정형, 거부형의 7개 유형의 세분시장으로 추출해 특정 라이프스타일 집단별로 소비행동 선택에 차이가 있음을 밝혔다.

김미영(1989)은 일반적인 라이프스타일에 따라 여가활용형, 성취추구형, 물질추구형, 보수절약형, 소극침체형의 5개 집단으로 각 주부집단의 의생활 평가기준의 차이를 살펴보았다. 김훈과 권순일(1999)은 인터넷사용자의 라이프스타일을 진취적 여가활동형, 수동적 독립지향형, 전통적 안정추구형으로 유형화시켜 라이프스타일 유형별 인터넷 사용형태와 구매 의사결정에 차이를 보여 주었다. 이지영과 김용숙(1999)은 여대생의 라이프스타일에 따라 건전한 자기충실형, 현실적 유행추구성, 외향적 개방형, 쾌락적 향락주의형 그리고 소극침체형으로 세분화하여 건전한 자기충실형과 현실적 자기추구형은 화장품의 품질, 기능, 효과를 추구하였고, 외향적 개방형과 쾌락적 향락추구형은 자기결점을 보완하고 개성을 추구하기 위하여 부분화장을 하는 것으로 나타났다. 윤정욱(2000)은 상품 구매시 성인남성과 여성의 라이프스타일을 패션지향 및 활동형, 관계지향형, 전통추구성, 경제적 실용추구 및 구매신중형으로 분류하여 상품 유통경로에 따른 점포속성의 중요도에 대한 차이를 밝혔다. 강영의, 이옥희와 최경은(2001)은 의류제품에 대한 케이블 TV홈쇼핑을 이용하는 소비자의 라이프스타일을 상품확인형, 가격품질중시형, 시간중시형, 신제품중시형으로 유형화시켜 의류제품의 평가기준에 차이가 있음을 제안하였다. 이상의 라이프스타일에 관한 연구를 보면 라이프스타일에 따라 의생활, 인터넷사용 등 소비행동에 차이를 보이고 있고, 이는 라이프스타일이 웰빙행동에도 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

건강과 라이프스타일에 관한 연구를 보면, 김지윤(1999)은 마케팅 분야에서 이용되는 라이프스타일 측정방법을 적용하여 의료 이용과의 관계를 연구한 바 있다. 그는 마케팅 분야에서 널리 활용되는 A.I.O 도구를 이용하여 라이프스

타일을 측정 분류하고 이를 의료기관의 선택요인으로 분석하였으나 의료이용에 영향을 미칠 수 있는 광범위한 변수를 통제하지 않아 라이프스타일과 의료이용과의 관계를 밝히는데 제한이 있었다. 윤태호(2003)는 건강행태나 건강 라이프스타일 면에서도 사회계층간의 불평등 현상이 나타나고 있음을 검증하고자 사회계층별 건강 행동의 차이에 관한 연구를 통해 사회계층별로 건강행태에 차이가 있는 것으로 나타났다.

라이프스타일 측면에서 환경보전행동과 관련된 연구결과를 살펴보면, 황인창(1989)은 사회인구학적 변인과 라이프스타일 변인을 통해 우리나라 친환경의식적 소비자 특성을 분석하였는데, 라이프스타일 변인의 특성에서 볼 때 친환경의식적 소비자는 비친환경의식적 소비자보다 상대적으로 패션의식이 낮고 텔레비전을 덜 선호하며 자신감이 많고 사회 활동에 더 적극적으로 참여하는 것으로 나타났다. 또한, 정서적인 취미활동을 더 선호하며 가격의식이 높았다.

서정희(1991)의 연구에서는 라이프스타일을 5가지 유형 즉, 편의주의형, 근면성실형, 생존유지형, 성취동기형, 미분류집단으로 분류하여 각 세부 집단에 따른 환경오염에 관한 소비자기능을 분석하였는데, 사회인구학적변인보다 라이프스타일이 소비자 기능에 미치는 영향력이 훨씬 크다고 밝혔다. 선행연구와 관련지어 볼 때 라이프스타일의 유형은 환경보전행동에 영향을 미치는 변인으로 나타나고 있다.

Levy(1966)는 사회적 계급 사이의 가장 예리한 차이점은 라이프스타일에 있다고 주장한다. 즉 같은 계급에 속하는 사람들은 공통된 가치들을 나누고, 비슷하게 행동하는 경향이 있다는 것이다. Berkman과 Gilson(1978)은 이러한 의견을 논리적으로 결론지었으며, 사회적 계급에 대하여 어느 정도 비슷한 라이프스타일을 공유하는 사람들의 커다란 집단이라고 정의하고, 그러한 집단의 사람들은 그들의 사회적 특권에 따라, 위계적으로 만족감을 느낀다고 주장하

였다. 만약 새로운 상품이 다른 지역이나 사회계층들로 보급되는 속도를 비교해볼 경우, 차별적인 보급 비율은 여러 가치들과 사회적 규범, 혹은 다른 계층들과 구별되는 각 계층 내에서 이루어지게 된다. 이상의 선행연구를 볼 때 라이프스타일은 다양한 형태로 웰빙행동에 영향을 주고 있다고 판단할 수 있다.

본 연구에서는 라이프스타일에 관한 기존의 연구(최남숙, 1994; 변순희, 2003; 김정희, 2003)를 토대로 하여 라이프스타일을 건강지향형, 유행추구형, 사회지향형, 환경지향형, 경제지향형의 다섯 가지 차원에서 접근하였고 이러한 라이프스타일의 유형에 따른 웰빙행동의 차이를 분석하였다.

IV. 연구방법

1. 연구문제와 연구모형

1) 연구문제

선행연구의 고찰 및 관련변인을 토대로 하여 사회인구학적 변인, 웰빙인식, 웰빙수준, 라이프스타일, 웰빙행동과의 관계를 연구하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1> 웰빙행동에 영향을 미치는 요인은 무엇이며, 각 요인의 상대적 영향력은 어떠한가?

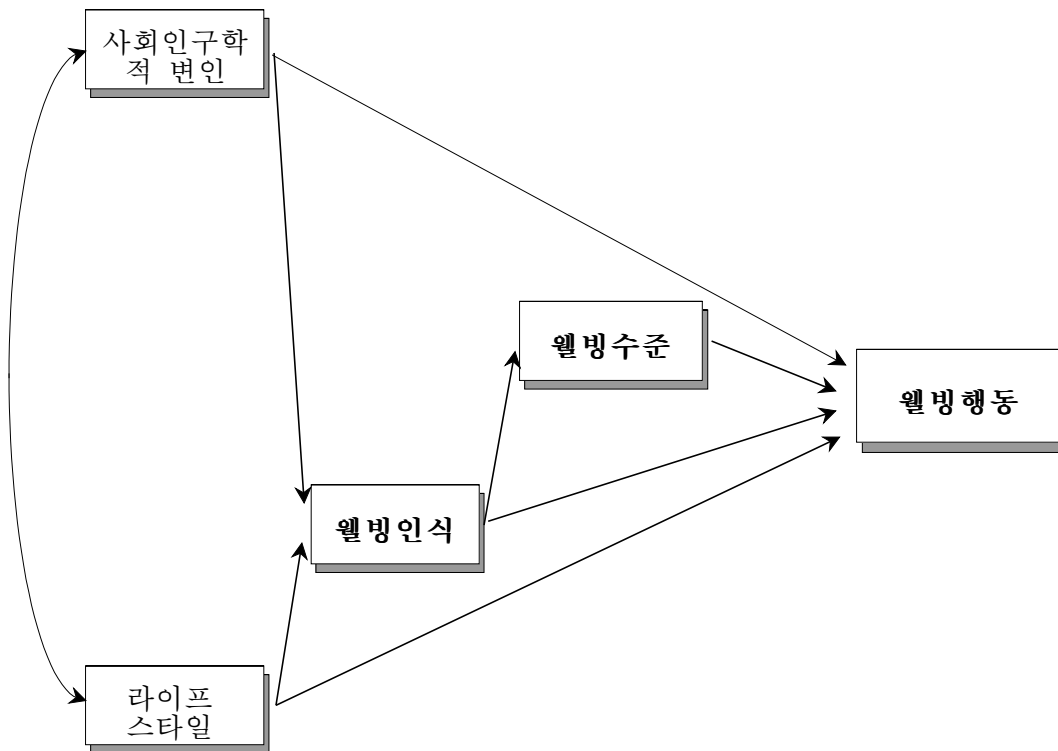
- 1-1. 사회인구학적인 변인에 따라 웰빙행동에는 어떠한 차이가 있는가?
- 1-2. 웰빙인식은 웰빙행동에 어떠한 영향을 미치고 있는가?
- 1-3. 웰빙수준은 웰빙행동에 어떠한 영향을 미치고 있는가?

연구문제 2> 라이프스타일에 따라 웰빙행동에는 어떠한 차이가 있는가?

- 2-1. 라이프스타일은 어떻게 유형화되는가?
- 2-2. 라이프스타일 유형에 따라 웰빙행동에는 어떠한 차이가 있는가?

2) 연구모형

사회인구학적 변인, 웰빙인식, 웰빙수준, 라이프스타일, 웰빙행동의 관계를 파악하고자 하는 본 연구의 연구모형은 다음 그림 <그림 IV-1>과 같다. 웰빙행동을 종속변인으로 설정하고 사회인구학적 변인, 웰빙인식, 웰빙수준, 라이프스타일이 웰빙행동에 미치는 영향을 분석하였다.



<그림 IV-1> 연구모형

2. 척도의 구성

1) 사회인구학적 변인

본 연구에서 분석에 사용된 사회인구학적 변인들은 연령, 성별, 결혼여부, 가족구성원, 학력, 직업, 소득, 주택의 형태, 주택의 소유형태, 거주지역 등이다. 연령과 수입(용돈, 아르바이트, 월급 모두 포함)은 본인 기입의 방식을 선택하였고, 학력은 고졸이하, 전문대졸, 대졸, 대학원졸로 구분하였으며, 주택형태는 아파트, 단독주택, 연립주택으로 구분하여 질문하였고, 주택소유형태는 자가, 전세, 월세로 구분하여 조사하였다. 주택형태와 주택소유형태는 연구대상의 소득수준과 생활수준을 나타내는 지표로 파악할 수 있고, 이에 따른 웰빙행동의 차이를 파악하기 위해서이다. 그리고 거주지역은 서울시를 대상으로 하여 강남권(강남구, 서초구, 송파구를 포함)과 그 외 지역은 기타지역으로 구분하여 분석하였다. 거주지역을 분석한 이유는 요즈음 많이 대두되고 있는 지역격차가 웰빙인식과 웰빙행동에도 나타날 가능성이 있어 이를 파악하고자 했다.

2) 웰빙인식

인식은 객관적 실재가 인간의 의식에 이론적으로 반영되는 과정과 그 결과로서 일정 범위의 대상에 대한 지식을 뜻한다. 따라서 웰빙인식은 사람들이 의식하고 있는 웰빙에 대한 지식으로 정의할 수 있다. 연구자가 생각하는 웰빙인식의 방향을 건강, 시간, 환경, 가족, 삶의 질, 경제적 여유, 유행, 사회적 지위, 자아실현 등의 문항으로 구성하여 파이롯(pilot)조사를 시행하였다. 요인 분석을 통해 적합하지 않은 문항을 제외하고 재구성하여 연구대상자들의 웰빙

에 대한 의식과 관념의 방향성을 측정할 수 있도록 설문지가 구성되었다. 건강, 시간, 환경, 가족, 삶의 질을 중시하는 것은 정인지향성으로, 경제적 여유, 유행, 사회적 지위 등과 관련된 문항은 물질지향성으로 구분하였고, 자아지향성에는 자아지향과 관련한 문항을 포함하였다.

웰빙인식에 관한 척도는 <표 IV-1>과 같다. 5점 리커트 척도로 구성된 웰빙 인식의 문항은 총 20개로 이루어졌고, 이의 신뢰도계수는 .759로 신뢰할 만한 설문지의 구성이 이루어졌다고 판단된다.

<표 IV-1> 웰빙인식 요인분석결과

문항	요인명		
	정인지향	물질지향	자아지향
1	.696		
3	.759		
4	.747		
5	.699		
6	.786		
7	.692		
14	.557		
2		.570	
8		.645	
9		.629	
13		.447	
16		.508	
17		.658	
18		.503	
19		.763	
20		.503	
10			.539
11			.847
12			.848

3) 웰빙수준

본 연구에서는 앞서 제시한 여러 가지 웰빙의 개념들을 토대로 웰빙의 지표로서 통합적 개념을 원용하여 심리적 안녕, 사회적 안녕, 신체적 건강, 부정적 척도로 연구대상자들의 주관적으로 판단하는 웰빙수준을 평가하였다.

<표 IV-2> 웰빙수준 조사도구

	문항	문항수	문항번호
웰빙수준	생활만족도	2	1, 11
	가족만족도	1	12
	귀인성향	2	9, 10
	자긍심	1	2
	생활통제감	2	6, 7
	정신적 건강	1	5, 8
	미래 전망	2	3
	신체적 건강	1	4
	전체	12	

웰빙수준에 대한 척도의 구성은 <표 IV-2>와 같다. 현재 연구대상자들의 웰빙수준이 어느 정도인가를 판단할 수 있는 지표로 생활만족, 행복지수, 우울수준 등을 포괄하도록 설문지를 구성하여 웰빙수준을 평가하였다. 설문지는 Thoits and Hewitt(2001), Tausig and Fenwick(1999) 등이 광범위한 건강차원의 웰빙연구에서 사용한 심리적 안녕감, 생활만족중심의 연구에 기초하였고, 그 내용은 생활만족도, 가족만족도, 귀인성향, 자긍심, 생활통제감, 정신적 건강, 미래불안, 신체적 건강 등을 변인으로 총 12문항으로 구성되었다.

5점 리커트 척도로 구성된 웰빙수준의 설문지 항목은 신뢰도계수가 .798로 나와 신뢰할 만한 척도의 구성이 이루어졌다고 판단할 수 있다.

4) 라이프스타일

건강행동과 환경행동에 사회인구학적 변인 외에도 라이프스타일이 중요한 설명 변인으로 주장되고 있다(최남숙, 1994). 본 연구에서 라이프스타일이 웰빙행동과 어떠한 관계가 있는지를 파악하기 위하여 라이프스타일에 관한 기존의 연구(최남숙, 1994; 변순희, 2003; 김정희, 2003)를 토대로 하여 라이프스타일을 건강지향 라이프스타일, 유행추구 라이프스타일, 사회지향 라이프스타일, 환경지향 라이프스타일, 경제지향 라이프스타일의 다섯 가지 차원에서 접근하였다. 총 36개의 문항으로 구성하였으나 요인분석을 거쳐 타당성이 있는 28개 문항만을 분석하였고, 라이프스타일의 신뢰도 계수와 요인분석결과는 다음 <표 IV-3>와 <표IV-4>와 같다. 5점 리커트 척도로 구성된 라이프스타일 설문 문항의 신뢰도 계수는 전체적으로 .904로 나와 신뢰할 수 있다고 판단된다.

<표 IV-3> 라이프스타일 신뢰도 계수

문항	문항수	Cronbach α
라이프스타일 사회지향	6	.791
라이프스타일 경제지향	5	.693
라이프스타일 유행추구	5	.871
라이프스타일 건강지향	6	.847
라이프스타일 환경지향	6	.689
라이프스타일 전체	28	.904

<표 IV-4> 라이프스타일 요인분석결과

문항	요인명				
	건강지향	유행추구	사회지향	환경지향	경제지향
V-26	.815				
V-24	.787				
V-28	.785				
V-23	.724				
V-25	.717				
V-22	.505				
V-21	.432				
V-29	.423				
V-27	.406				
V-18		.867			
V-17		.805			
V-19		.794			
V-16		.740			
V-20		.688			
V-1			.708		
V-5			.671		
V-2			.608		
V-3			.556		
V-6			.538		
V-4			.522		
V-36				.736	
V-32				.665	
V-30				.573	
V-35				.546	
V-34				.526	
V-33				.502	
V-31				.497	
V-9					.657
V-8					.575
V-11					.516
V-14					.506
V-7					.503
V-12					.473
V-15					.443
V-13					.440
V-10					.425

5) 웰빙행동

웰빙행동은 사람들이 실생활에서 웰빙을 행하고 있는 정도로 정의하였다.

이를 평가하기 위하여 의식주 생활의 행동에서 웰빙의 실천정도를 중심으로 웰빙의 개념적 코드인 건강, 환경적 행동특성을 파악하였고, 웰빙행동의 수단적 요소인 웰빙의 비용 문제와 웰빙상품의 신뢰성에 대한 연구대상자들의 행동을 평가하고자 하였다. 설문지는 연구자가 한영호(2004)의 논문을 기초로 연구자가 재구성하여 사용하였다.

<표 IV-5> 웰빙행동 조사도구

	문항	문항수	문항번호
	웰빙경향	5	1, 4, 8, 25, 31
	음식특성	10	7, 11, 14, 15, 17, 21, 24, 26, 27, 28
	운동여가특성	4	2, 3, 18, 33
웰빙행동	건강고려특성	7	10, 16, 23, 29, 30
	의복특성	3	19, 20, 32
	주택특성	3	9, 12, 13
	환경특성	4	5, 6, 22
	전체	33	

<표 IV-5>는 웰빙행동 조사도구에 대한 문항을 나타낸 것이다. 웰빙행동에 대한 분석은 웰빙경향 5개 문항, 식생활행동 10개 문항, 운동여가행동 4개 문항, 건강고려행동 5개 문항, 의생활행동 3개 문항, 주생활행동 3개 문항, 환경행동 3개 문항으로 구성하였다. 총 33개 문항으로 구성된 웰빙행동의 측정문항도 5점 척도로 구성되었고, 신뢰도계수는 .942로 나타나 매우 잘 구성된 설문으로 판단할 수 있었다.

3. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 연구대상은 서울시에 거주하는 20-50대 남녀를 대상으로 하였다. 본 조사에 앞서 2005년 1월 23일부터 1월28일까지 서울시에 거주하고 있는 남녀를 대상으로 예비조사를 실시하였고, 결과 분석 후 설문지의 일부분항에 대해 수정 보완작업을 거쳐 문항을 재구성하였다.

본 조사는 2005년 2월 3일부터 2월 28일까지 서울시민을 대상으로 실시하였으며, 총 1,000부의 설문지를 배포하여 932부를 회수하였다. 이중 부실 기재 및 누락된 문항이 많은 것을 제외한 총 892부를 분석 자료로 사용하였다.

4. 자료의 분석방법

수집된 자료 분석은 SPSS 11.0 PC Program을 사용하였고, 구체적인 분석방법은 먼저 조사 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 단순 빈도, 백분율을 산출하였다.

둘째, 웰빙행동이 사회인구학적 변인에 따라 어떤 차이를 보이는지를 파악하기 위하여 분산분석(analysis of variance: ANOVA)을 하였다.

셋째, 관련 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위하여 피어슨의 적률상관관계(Pearson-correlation) 분석을 하였다.

넷째, 웰빙행동에 영향을 미치는 사회인구학적 변인, 웰빙인식, 웰빙수준, 라이프스타일의 상대적 영향력을 파악하기 위하여 중회귀분석(multiple regression)을 실시하였다.

다섯째, 웰빙행동에 영향을 미치는 관련 변인들의 인과모형을 살펴보기 위하여 경로분석(path analysis)을 하였다.

V. 연구결과 및 해석

1. 기초분석

1) 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성을 살펴보기 위하여 단순 빈도와 백분율을 제시한 것이 <표 V-1>이다.

연구대상자의 성별분포는 여성이 56.5%로 남성 43.5%보다 많았고, 연령은 30대가 34.8%로 가장 많았고, 20대 25.4%, 40대 23.1%, 50대 이상 16.7%의 순서를 보였다. 교육수준은 대졸이 49.9%, 고졸이하가 21.7%, 전문대졸 16.1%, 대학원졸 12.2%의 순서를 보였다. 직업을 보면 전문직이 27.4%로 가장 많았고, 사무직이 18.0%, 주부가 17.8%, 판매서비스직 14.0%의 순서를 보였다. 소득은 100-199만원이 38.5%로 가장 많았고, 300만원 이상 21.0%, 200-300만원 20.5%, 100만원 미만 20.0%의 순을 보였다. 결혼여부는 기혼자가 63.8%로 미혼자 36.2%보다 많았다. 가족형태는 본인+배우자+자녀가 49.8%로 가장 많았고, 본인+부모가 23.7%, 본인 혼자가 10.5%를 차지하였다. 주택소유는 자가 67.4%로 다수를 차지하였고, 전세가 25.8%로 자가와 전세가 대부분을 이루었다. 주택형태는 아파트가 56.4%, 연립주택이 20.9%, 단독주택 18.4%의 순서를 보였다. 거주지역은 서초구, 강남구, 송파구 등 강남권이 22.6%를 차지하였고, 그 외 지역이 77.4%를 차지하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 본 연구의 연구대상자들은 주로 20-50대 연령층이 광범위하게 분포하고, 교육수준은 거의 대부분이 고졸이상이었다. 소득수준에서는 통계청이 발표한 2005년 도시 가구의 월평균 소득 329만 천원과 비교할 때⁵⁾ 1인당 소득으로 파악한 본 연구의 연구대상은 중산층에 가까웠다.

<표 V-1> 연구대상자의 일반적 특성(N= 892)⁶⁾

변인	구분	빈도	Percent
성별	남성	388	43.5
	여성	504	56.5
연령	20대	227	25.4
	30대	310	34.8
	40대	206	23.1
	50대 이상	149	16.7
교육수준	고졸이하	194	21.7
	전문대졸	144	16.1
	대졸	445	49.9
	대학원졸	109	12.2
직업	전문직	244	27.4
	관리직	62	7.0
	사무직	161	18.0
	판매서비스직	125	14.0
	학생	51	5.7
	주부	159	17.8
소득	기타	90	10.1
	100만원 미만	178	20.0
	100-199만원	344	38.6
	200-300만원	183	20.5
결혼여부	300만원 이상	187	21.0
	기혼	569	63.8
가족형태	미혼	323	36.2
	본인	94	10.5
	본인+배우자	65	7.3
	본인+배우자+자녀	444	49.8
	본인+배우자+부모	29	3.3
	본인+부모	211	23.7
주택소유	기타	49	5.5
	자가	601	67.4
	전세	230	25.8
	월세	41	4.6
주택형태	기타	20	2.2
	아파트	503	56.4
	단독주택	164	18.4
	연립주택	186	20.9
거주지	주택이외의 건물	39	4.4
	강남, 서초, 송파	202	22.6
	그 외 지역	690	77.4

5) 연구대상자의 1인당 월평균소득은 261만원으로 조사되었다.

6) 무응답자는 분석에서 제외하였음

2) 웰빙인식, 웰빙수준, 웰빙행동의 특성

본 연구에서 분석하고자 하는 웰빙인식, 웰빙수준, 웰빙행동 요인들의 특성을 보면, <표 V-2>와 같은 결과를 보였다.⁷⁾

<표 V-2> 분석요인들의 기초통계분석(N= 892)

구분	문항수	평균	표준편차
웰빙인식	19	3.28	0.41
웰빙수준	12	3.58	0.34
웰빙행동	33	2.84	0.56

연구대상자들의 웰빙인식, 웰빙수준, 웰빙행동에 대한 전반적인 평가에서 웰빙수준(평균=3.58)은 상대적으로 가장 높은 점수를 보였다. 경제불황의 장기화로 인한 어려움 속에서도 현재 사람들의 주관적으로 인식하는 생활만족과 삶의 질이 상대적으로 높음을 통계결과는 보여주고 있으나 이것이 아직 웰빙행동으로 연결되지는 못하고 있는 것으로 사료된다.

그리고 웰빙행동(평균=2.84)과 웰빙인식(평균=3.28)의 관계를 보면 웰빙행동이 상대적으로 웰빙인식에 비해 낮은 점수를 보여 웰빙에 대한 지식인 웰빙인식은 앞서 나가고 있으나 이에 따르는 웰빙행동의 객관적 실천이 부족함을 보여주고 있다. 이러한 결과는 우리나라 소비문화의 특성 중의 하나로 이야기 되는 동조소비가 많이 약화되었음을 보여주는 결과이다. 동조소비는 현대의 비대한 대중소비사회에서 많이 나타나는 소비행태로 자기 주위의 가족, 이웃, 친구들의 결정에 동조하는 경향(성영신, 1998)으로 매스컴과 인터넷에 의하여

7) 이후의 모든 분석은 설문지의 5점척도를 역으로 환산하여 계산한 것을 중심으로 분석한다. 예를 들면 '아주그렇다'가 설문상으로는 1점으로 되어 있으나 5점으로 환산하였고, '전혀아니다'가 5점으로 되어 있으나 1점으로 환산하여 통계처리를 시행하였다.

웰빙에 대한 인식이 증가하고 있지만 이것이 웰빙행동으로 연결되고 있지는 않고 있다고 판단할 수 있다.

(1) 웰빙인식 분석

웰빙인식에 대하여 19개의 설문문항을 요인 분석하여 웰빙인식을 정신지향, 물질지향, 자아지향의 세 가지 요인으로 나누어 분석하였다(표 V-3참조).

<표 V-3> 웰빙인식 요인별 분석(N= 892)

	문항	문항수	평균	표준편차
웰빙인식	정신지향	7	3.67	0.61
	물질지향	9	2.91	0.56
	자아지향	3	3.50	0.74

연구대상자들은 전체적으로 웰빙을 정신중심으로 인식하는 경향이(평균=3.67) 상대적으로 높았고, 물질적 측면으로 웰빙을 인식하는 것은(평균=2.91) 낮게 나타나 많은 사람들이 웰빙을 정신적인 것을 지향하는 것이라고 인식하고 있었다. 물질지향과 정신지향의 중간쯤에 자아지향(평균=3.50)의 웰빙인식이 자리 잡고 있었다.

이러한 결과는 우리의 소비문화가 물질주의적 성향을 가지고 있다는 김정숙(1998)과 송인숙(1993)의 연구결과와 상반되는 것이었다. 물질주의 소비문화는 물질을 소유하는데 중요성을 부여하기 때문에 물질주의 수준이 높아지면 물질의 소유가 개인의 삶에서 중심을 차지하게 된다(Belk · Mayer · Bahn, 1982). 그러나 웰빙인식에 대한 사람들의 연구결과를 보면, 정신지향적으로 웰빙에 대한 지식과 태도를 가지고 있어 산업적 측면이 과도하게 부각된 우리의 웰빙 현실 속에서도 사회적으로 건전한 웰빙인식이 자리 잡고 있음을 보여주었다. 이것은 웰빙이 경제적 재화에 대한 관념이나 물질적 가치보다 도덕적 가치를

중요시한 우리나라의 전통의식이나 생활의 질에 관심을 두고 간소한 생활문화를 추구하는 간디주의와 연결될 수 있음을 보여주는 결과이다.

<표 V-4> 웰빙인식의 구체적 문항에 대한 분석(N= 892)

문항	평균	표준편차
정신적 가치를 중요시	3.69	0.85
물질적 가치를 중요시	3.13	0.95
건강의 가치를 중요시	3.86	0.76
환경의 가치를 중요시	3.72	0.81
시간의 가치를 중요시	3.46	0.92
가족의 가치를 중요시	3.64	0.91
삶의 질을 중요시	3.94	0.89
사회적 지위를 표현	2.78	1.00
경제 여유 있는 사람들의 일	2.50	1.03
비용을 많이 들이지 않는 웰빙실천	3.70	0.92
사회적 성공보다 자아실현이 더 중요	3.50	0.97
경제적 성공보다 자아실현이 더 중요	3.30	0.97
출세를 위한 가정의 희생	2.96	1.02
웰빙 확산의 바람직성	3.38	0.90
웰빙 제품 구매는 경제적 여유	3.43	0.97
웰빙 제품 이용은 고급	2.95	0.92
웰빙 제품 이용은 유행	3.07	0.97
웰빙 제품 이용은 지위향상	2.42	0.98
웰빙 제품 이용은 개성추구	2.92	0.99

<표 V-4>는 웰빙인식에 대한 구체적인 문항을 분석한 내용이다. 연구대상자들이 생각하는 웰빙인식의 방향은 삶의 질(평균=3.94)을 가장 중시하는 것으로 나타났고, 웰빙을 건강의 가치(평균=3.86), 환경의 가치(평균=3.72), 정신적 가치(평균=3.69) 순으로 중요시하고 있었다. 이는 웰빙의 시작이 건강에 있었고, 사회대안운동으로 자리 잡고 있는 서구사회나 LOHAS의 개념과 유사한 웰빙인식을 보여주고 있다.

물질적 가치(평균=3.13)와 시간의 가치(평균=3.46)는 상대적으로 중요시하지

않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Veblen(1966)의 유한계급론에서 언급한 과시소비와 웰빙인식이 상반됨을 보여주는 결과이다. 이러한 결과는 한국의 소비문화를 연구한 김문조(1982)와 장미혜(2001)의 연구와도 상반되는 것으로 웰빙인식이 경제발전이후 우리사회의 소비문화와 다르게 정착되어 가고 있음을 보여주고 있다. 즉 경제성장과 함께 기본적인 물질적 욕구에 대한 충족이 이루어졌고, 이제는 삶의 질을 중시하고 있는 것으로 판단된다.

본 연구결과에서는 웰빙이 경제적 여유(평균=2.50)가 있고 사회적 지위를 표현한다(평균=2.78)는 인식이 낮게 나타나 웰빙이 지위재로서의 기능을 하지 못하고 있으며, 고급스러움·개성·유행을 표현하는 것과는 거리가 있는 것으로 인식하고 있었다. 이것은 비용이 들지 않는 웰빙행동이 가능하다(평균=3.70)는 인식과 일치하는 결과이다. 예를 들면 비싼 고급 스파 대신 가정에서의 반신욕과 발마사지기, 헬스클럽에서의 운동이 아닌 조깅, 골프대신 등산과 수영 등을 즐기는 비용이 들지 않는 웰빙행동도 가능하다고 인식하고 있다고 유추해 볼 수 있다.

연구대상자들은 경제적 성공이나 사회적 성공보다는 자아실현을 더 중시하는 것으로 나타났다. 출세를 위해서는 가정의 희생을 감수할 수 있다(평균=2.96)는 의식은 보통정도로 가지고 있었다. 이러한 것은 경제발전과정 속에서 나타난 물질주의적 소비문화가 조금씩 변화하고 있음을 보여주는 결과이다.

웰빙확산이 바람직하다(평균=3.38)고 생각하는 사람들은 많은 편이었으며 웰빙을 실천하기 위하여 경제적 여유(평균=3.43)가 있어야 한다고 생각하고 있었다. 양윤 등(1997)이 신세대 소비문화 분석에 언급한 동조소비문화와는 일치하지 않았으나 웰빙의 실천을 위해서는 경제적 여유를 중요시하고 있어 웰빙인식에 비해 웰빙행동의 객관적 실천이 부족한 것이 경제적 측면에 기인한다고 판단할 수 있었다.

(2) 웰빙수준 분석

연구대상자들의 현재 주관적인 웰빙수준(평균=3.58)은 웰빙인식(평균=3.28)과 웰빙행동(평균=2.84)에 비해 전반적으로 높은 것으로 나타난 가운데 생활만족도, 가족만족도, 자긍심, 귀인성향, 생활통제감, 정신적 건강, 미래불안감, 신체적 건강 등의 세부요인을 분석하였다.

그 결과 생활통제감(평균=4.21), 가족만족도(평균=3.91), 생활만족도(평균=3.90), 정신적 건강(평균=3.78)이 높게 나타났고, 신체적 건강(평균=3.52), 자긍심(평균=3.38), 사회귀인(평균=3.38), 개인귀인(평균=2.88), 미래불안감(평균=2.56)의 순서를 보였다.

<표 V-5> 웰빙수준 요인별 분석(N= 892)

문항	문항수	평균	표준편차
생활만족도	2	3.90	0.48
가족만족도	1	3.91	0.89
개인귀인	1	2.88	0.70
사회귀인	1	3.38	0.92
웰빙수준 자긍심	1	3.38	0.92
생활통제감	2	4.21	0.72
정신적건강	2	3.78	0.73
미래전망	1	2.56	0.90
신체건강	1	3.52	0.93

웰빙수준을 분석해보면 혈연과 가족중심의 기존의 사회에서 개인주의 성향으로 빠르게 변화되면서 가족해체, 구속받지 않으려는 젊은이들의 성향 속에서도 자기의 생활을 통제할 수 있다는 생활통제감이 높은 점수를 보여 사람들의 건강함을 보여주었다. 또한, 가족만족도와 정신적 건강에 대한 요인도 높게 나타났다. 이것은 사회구성원의 일원으로 사회규범에 맞는 생활을 하면서도

가족의 행복과 정신적 건강에서 삶의 의미를 찾고 있음을 보여주었다.

귀인성향을 보면, 사람들은 자기 불행의 원인을 사회로 돌리는 성향이 높아 IMF 경제위기 이후 사회경제적인 어려움이 사회구조적 모순에 원인을 돌리는 경향이 있음을 보여주었다. 현 사회의 불확실한 미래, 정치권에 대한 불신, 긴장된 세계정세, 고물가, 신용불량자 양산의 사회구조, 빈부격차의 심화, 폭력과 퇴폐문화확산 등의 책임을 개인적 원인에 돌리기보다 사회구조적 모순에 돌리는 것이다. 즉 개인의 노력에 따라 사회적 신분상승을 할 수 있고, 삶의 질을 높일 수 있는 가능성에 대한 사람들의 부정적 미래인식이 나타나고 있다.

(3) 웰빙행동 분석

연구대상자들의 웰빙행동을 운동여가, 건강고려, 음식특성, 의복특성, 주택특성, 환경특성, 웰빙경향 등의 요인으로 분석한 결과는 <표 V-6>에 나타나있다.

<표 V-6> 웰빙행동 요인별 분석(N=892)

	문항	문항수	평균	표준편차
웰빙행동	음식특성	10	2.83	0.70
	운동여가	4	2.56	0.82
	건강고려	5	2.82	0.82
	의복특성	3	3.11	0.84
	주택특성	3	3.16	0.75
	환경특성	3	2.95	0.74
	웰빙경향	5	2.70	0.59

그 결과, 주택(평균=3.16)과 관련된 웰빙행동이 가장 높았다. 이러한 결과는 요즈음 집에 대해 새집증후군 등 유해한 물질에 대한 공포가 심해지고 있는 상황에서 집에 보다 많은 관심을 갖게 되었고, 주택은 개개인이 아니라 가족 전체에 영향을 미칠 수 있어 많은 사람들이 웰빙을 고려하여 주택을 선택하는

경향 때문이라 사료된다.

다음 의복특성(평균=3.11)에서의 웰빙행동은 활발한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 천연섬유를 소재로 한 의류가 대량생산되면서 이에 대한 소비가 증가되었다고 판단할 수 있다. 환경을 고려한 웰빙행동(평균=2.95)도 상대적으로 높게 나타났다.

그리고 식생활에서의 웰빙행동(평균=2.83)은 의복특성 웰빙행동에 비해 상대적으로 낮게 나타나 환경오염과 함께 먹을거리에 대한 문제의식이 확대되고 유기농 식재료에 대한 소비인식에 비해 상대적으로 실천은 낮은 것으로 판단된다. 또한 건강을 고려한 웰빙행동(평균=2.82)도 보통이상으로 나타나 최근의 요가와 건강에 대한 관심을 반영하고 있다고 판단된다.

운동여가행위(평균=2.56)를 적게 하는 것으로 나타나 시간적, 물질적 여유의 부족으로 운동여가행동을 잘 행하지 못하는 것으로 보여 진다. 향후 건강의 중요성에 대한 인식의 확대와 함께 주5일제를 통한 여가시간의 증대로 운동여가행동의 증대가 예상된다.

웰빙경향(평균=3.30)이 상대적으로 낮게 나타났다. 웰빙경향요인에는 웰빙상품에 대한 신뢰, 웰빙모임의 실천, 웰빙비용의 지출의사로 구성되었다. 먼저 비용문제와 관련하여 값비싼 유기농채소, 최고급 스킨, 천연화장품, 천연섬유 의류 등 웰빙을 실천하는데 상대적으로 20-30%정도의 추가지출이 경제적으로 비용부담이 크다고 판단된다.

웰빙상품에 대한 신뢰도 낮게 나타나 녹색건강식품, 컬러풀한 건강식, 먹는 화장품 등 다양한 웰빙상품의 과대광고, 상업주의에도 불구하고 상품에 대한 어느 정도의 신뢰가 부족한 것으로 나타났다. 또한 모임을 통한 웰빙을 실천하고 있는 사람들은 적은 것으로 나타났다.

2. 웰빙행동의 영향요인 분석

1) 사회인구학적 변인에 따른 웰빙행동

연구대상자들의 웰빙행동을 사회인구학적 변인에 따라 유의한 차이가 있는지 살펴보기 위해 집단 간 차이분석을 실시하였다. 사회인구학적 변인에 따른 웰빙행동 점수 차이의 분석결과는 <표 V-7>에 나타나 있다. 웰빙행동은 성별, 연령, 교육수준, 직업, 소득, 결혼여부, 가족형태, 주택소유, 주택형태, 거주지역에 따라서는 유의미한 차이를 보였다.

성별에 따라서는 남성(평균=2.77)보다 여성(평균=2.89)의 웰빙행동이 높은 것으로 나타났다. Belloc 등(1972)과 노원환(1997)의 건강행위에 관한 선행연구에서는 성별에 따른 차이점을 보였다는 것과 일치하는 결과이다. 일반적으로 여성의 환경행동이나 건강행동이 높을 것이라는 인식과도 일치된 결과이다.

연령에 따라서는 50대 이상(평균=3.01)이 가장 높았고, 40대(평균=2.94), 30대(평균=2.80), 20대(평균=2.70)의 순으로 나타나 연령이 증가함에 따라 웰빙행동이 높아지고 있었고, 50대 이상 집단의 웰빙행동이 가장 높은 것으로 나타났지만 던킨분석결과 20대와 30대 집단 간에는 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 건강증진행동에 관한 선행연구에서 고연령군의 건강행동 실천이 높다는 노원환(1997)의 연구와 일치한다. 또한 노년층이 환경 관심이나 환경친화행동수준이 높다는 Baldssare와 Katz(1992)의 연구결과를 지지하고 있다. 50대 이상의 연령은 건강에 자신이 없어 건강 제일주의 가치관과 건강중심의 생활을 하는 경제적으로 안정된 계층이다. 또한 근검, 검소하나 바쁘게만 살아온 삶에 대한 회의 등으로 삶의 질에 대한 욕구가 강하여 웰빙행동을 실천하는 것으로 볼 수 있다.

교육수준에서는 대학원졸업자(평균=3.08)들의 웰빙행동이 대학졸(평균=2.94),

전문대졸(평균=2.81), 고졸이하(평균=2.73)의 웰빙행동보다 유의미하게 많은 것으로 나타났다. 이 결과는 교육수준이 높을수록 환경보전의식이나 행동수준이 높은 것으로 나타난 이연옥(1995)의 연구와 Schahn과 Holzer(1990)의 연구와 일치하는 것으로 웰빙행동은 학력과 밀접한 관련이 있음을 보여주고 있다.

직업에 따라서는 주부(평균=2.95)의 웰빙행동이 상대적으로 많이 나타났으나, 전문직(평균=2.88), 관리직(평균=2.87), 판매서비스직(평균=2.81), 사무직(평균=2.78), 학생(평균=2.66) 집단 간의 웰빙행동은 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

소득에서는 웰빙행동이 정적인 관계를 가지는 것으로 나타났다. 즉 300만원 이상(평균=2.89) 소득자들의 웰빙행동이 가장 많았고, 200-300만원(평균=2.88), 100-199만원(평균=2.80), 100만원 미만(평균=2.53)의 순으로 나타났으나 200-300만원 소득집단과 100-199만원 소득집단의 웰빙행동은 유의미한 차이가 없었다. 이러한 결과는 소득이 높을수록 환경보전행동을 한다고 나타난 이승신(1993)의 연구와 Baldassare와 Katz(1992)의 연구와 일치하는 것이고, 소득과 환경보전행동은 관련이 없다는 안향아(1994)와 Antil(1984)의 연구결과와 상반되는 것이다. 두 사람의 소득 수준의 차가 클수록 상품에 대한 그들의 이용과 이해는 더 차이가 나게 된다고 지적한 Warner(1960)의 결과와도 일치하는 것이다.

결혼여부에 따라서는 기혼자들의 웰빙행동(평균=2.92)이 미혼자들의 웰빙행동(평균=2.70)보다 상대적으로 많게 나타났다.

가족형태를 보면, 본인부부가 사는 집단(평균=2.97), 본인부부와 자녀가 함께 사는 집단(평균=2.93), 본인부부와 부모가 함께 사는 집단(평균=2.92)의 웰빙행동이 본인(평균=2.70)과 본인과 부모가 함께 사는 집단(평균=2.67)의 웰빙행동보다 상대적으로 많은 것으로 나타났다.

<표 V-7> 연구대상자의 웰빙행동 집단 간 차이분석(N=892)⁸⁾

변인	구분	웰빙행동	집단 간 차이분석	단칸분석
전체		2.84		
성별	여성	2.89	t=-3.165***	
	남성	2.77		
연령	50대 이상	3.01	F=12.47***	A
	40대	2.94		B
	30대	2.80		C
	20대	2.70		C
교육수준	대학원졸	3.08	F=9.37***	A
	대학졸	2.84		B
	전문대졸	2.81		B
	고졸이하	2.73		B
직업	주부	2.95	F=2.57*	A
	전문직	2.88		B
	관리직	2.87		B
	판매서비스직	2.81		B
	사무직	2.78		B
	학생	2.66		B
소득	300만원 이상	3.05	F=16.68***	A
	200-300만원	2.88		B
	100-199만원	2.80		B
	100만원미만	2.66		C
결혼여부	기혼	2.92	t=-6.39***	
	미혼	2.70		
가족형태	본인부부	2.97	F=10.23***	A
	본인부부자녀	2.93		A
	본인부부부모	2.92		A
	본인	2.70		B
	본인, 부모	2.67		B
주택소유	자가	2.88	F=9.15***	A
	전세	2.78		A
	월세	2.53		B
주택형태	아파트	2.92	F=9.73***	A
	단독주택	2.80		B
	연립주택	2.70		B
	주택이외건물	2.65		B
거주지역	강남권	2.99	F=-3.96***	
	비강남권	2.80		

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

8) 직업, 가족형태, 주택소유는 '기타'에 대한 응답자를 제외하고 분석하였음.

주택소유에 따른 웰빙행동을 보면, 자가에 살고 있는 집단(평균=2.88)과 전세에 살고 있는 집단(평균=2.78)의 웰빙행동이 월세(평균=2.53)에 살고 있는 집단 보다 웰빙행동을 많이 하고 있는 것으로 나타났다.

주택형태에 따라서는 아파트에 거주하고 있는 집단(평균=2.92)이 단독주택(평균=2.80)이나 연립주택(평균=2.70)에 거주하고 있는 집단에 비해 웰빙행동을 많이 하고 있는 것으로 나타났다.

거주지역에서는 강남권(평균=2.99)에 사는 사람들의 웰빙행동이 비강남권(평균=2.80)에 사는 집단보다 높은 것으로 나타났다. 강남은 상권이 비강남권보다 잘 형성되어 있고, 경제적인 여유, 다양한 상품, 웰빙제품의 구매에 용이하고, 웰빙행동을 실천할 수 있는 기회와 정보가 더 많기 때문으로 볼 수 있을 것이다. 또한 강남이 소득적인 측면에서 어떤 계층적인 성격을 갖는다면, 특정상품(음식, 커피 등)의 소비행태를 사회계층이 설명한다는 Schaninger(1981)의 연구결과와 웰빙상품의 소비행위에서 그 시사점을 같이 한다고 볼 수 있다.

2) 웰빙인식과 웰빙행동의 관계분석

웰빙인식과 웰빙행동의 관계에 대한 분석 전에 먼저 사회인구학적 변인⁹⁾이 웰빙인식에 미치는 영향을 분석해 본 결과를 <표 V-8>에서 보면, 교육수준이 웰빙인식에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 대학졸업자 이상($\beta=0.10$)이 웰빙인식에 긍정적 영향을 미치고 있었다.

9) 사회인구학적 변인을 회귀분석으로 분석하기 위하여 성별(여자=1, 남자=0), 교육수준 (고졸, 전문대졸=0, 대졸, 대학원졸=1), 직업1(전문직, 관리직, 사무직=1,나머지=0), 직업2(주부=1,나머지=0), 결혼여부(기혼=1, 미혼=0), 가족형태(본인+배우자+자녀=1, 나머지=0), 주택소유(자가=1, 나머지=0), 거주형태(아파트=1, 나머지=0), 거주지(서초·강남·송파=1, 나머지=0)로 더미변수화하여 분석하였다.

<표 V-8> 사회인구학적 변인을 독립변인으로 웰빙인식을 종속변인으로 한 회귀분석

독립변인	웰빙인식	
	b	β
성별	0.06	(0.08)
연령	0.00	(0.06)
교육수준	0.09 **	(0.10)
직업 1	0.02	(0.03)
직업 2	-0.09	(-0.08)
소득	0.00	(0.03)
결혼여부	0.01	(0.01)
가족형태	0.01	(0.01)
주택소유	-0.06	(-0.07)
주택형태	0.06	(0.07)
거주지	0.06	(0.06)
회귀상수	3.17	
$R^2 = 0.040$		

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

<표 V-9>에서 웰빙인식과 웰빙행동의 관계를 보면, 정신지향적 웰빙인식 요인이 웰빙행동과 가장 큰 관계를 가지고 있는 것으로 나타났다($r=0.325$). 그리고 물질지향적 웰빙인식($r=0.204$)과 자아지향적 웰빙인식($r=0.157$)의 순서를 보였다.

전체적으로 웰빙인식은 웰빙행동과 중요한 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 웰빙인식이 정신지향은 정신지향대로 물질지향은 물질지향대로 웰빙행동에 영향을 미치는 것으로 사람들의 웰빙인식의 방향에 따라 웰빙행동이 다르게 영향을 받고 있음을 보여주는 결과이다. 자아효능감을 자기에 대한 긍정적 가치관으로 해석한다면, 선행연구에서 자기효능감의 수준에 의해 건강행동의 방향이 결정된다는 이미영(1999)의 연구결과와 일치하는 것으로 판단할 수 있다.

우리의 소비문화가 물질주의적 성향을 가지고 있지만(송인숙, 1993), 정신지향적 웰빙인식에 기초한 웰빙행동이 이루어진다면 과소비와 과시소비를 부추기는 사회분위기를 제어할 수 있다고 판단된다. 즉 웰빙인식의 정상화를 통해 서구의 사회대안운동과 같은 사회적 운동으로 발전시킬 수 있는 것이다.

하지만 이러한 웰빙의 발전을 위해서는 매스컴의 역할이 중요하다고 생각된다. 현재의 웰빙을 이끌고 있는 중요한 도구가 상업화된 매스컴이라고 볼 때 매스컴의 사회적 역할에 대한 재정립을 통해 웰빙에 대한 의식을 확립하여야 한다고 본다.

<표 V-9> 웰빙인식 요인과 웰빙행동의 상관분석

웰빙인식요인	상관계수
정신지향	0.325***
물질지향	0.204***
자아지향	0.157***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

3) 웰빙수준과 웰빙행동의 관계분석

웰빙수준과 웰빙행동의 관계에 대한 분석 전에 사회인구학적 변인과 웰빙인식이 웰빙수준에 미치는 영향을 분석해 본 결과를 <표 V-10>에서 보면, 웰빙인식과 사회인구학적 변인 중 연령, 소득과 거주지가 웰빙수준에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

이러한 결과를 살펴보면 웰빙인식이 높을수록($\beta=0.19$) 웰빙수준이 높은 것으로 나타났고, 연령은 웰빙수준에 부정적인($\beta=-0.11$)인 영향을 미치고 있었다. 연구대상 집단의 생활수준, 생활만족도, 건강수준 그리고 삶의 질 등의 요인은 소득에 의하여 정적인($\beta=0.12$) 영향을 받고 있었고, 거주지를 보면 강남권 거

주자들이 웰빙수준에 정적인($\beta=0.13$) 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

<표 V-10> 사회인구학적 변인과 웰빙인식을 독립변인으로 웰빙수준을 종속변인으로 한 회귀분석

독립변인	웰빙수준	
	b	β
성별	0.00	(0.00)
연령	-0.01 **	(-0.13)
교육수준	0.00	(0.00)
직업 1	0.05	(0.07)
직업 2	-0.00	(-0.00)
소득	0.00 **	(0.11)
결혼여부	0.02	(0.03)
가족형태	0.05	(0.07)
주택소유	0.04	(0.05)
거주형태	0.04	(0.06)
거주지	0.10 ***	(0.12)
웰빙인식	0.16 ***	(0.19)
회귀상수	3.04	
$R^2 = 0.108$		

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

웰빙수준과 웰빙행동의 상관관계를 분석해 보면(표 V-11 참조), 웰빙행동과 웰빙수준은 전체적으로 0.24의 상관성을 가지고 있는 것으로 나타났다. 세부요인별로 보면, 자긍심($r=0.32$)이 가장 높은 웰빙행동과의 상관성을 보였고, 생활만족도($r=0.27$)와 미래전망($r=0.26$)이 다른 요인에 비해 상대적으로 높은 상관성을 가지고 있었다. 그리고 생활통제감($r=0.17$), 신체적 건강($r=0.16$), 가족만족도($r=0.14$)의 순을 보였다.

즉 자긍심이 높은 집단들과 생활만족도가 높은 집단, 미래전망이 긍정적인 집단의 웰빙행동이 높은 상관성을 보이고 있었다.

<표 V-11> 웰빙수준 요인과 웰빙행동의 상관분석

웰빙수준요인	상관계수
웰빙수준	0.24 ***
생활만족도	0.27 ***
가족만족도	0.14 ***
귀인성향	0.06
자긍심	0.32 ***
생활통제감	0.17 ***
정신적건강	0.06
미래전망	0.26 ***
신체적건강	0.16 ***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

4) 웰빙행동에 영향을 미치는 요인분석(다중회귀분석)

웰빙행동을 종속변인으로 하고 사회인구학적 변인, 웰빙인식, 웰빙수준을 단계적으로 독립변인에 포함시킴으로써 웰빙행동이 설명되는 정도가 어떤 변화를 보이는지 파악하기 위해 단계별로 모형 1, 모형 2, 모형 3으로 나누어 단계별 다중회귀분석을 하였다(<표 V-12>참조). 그 이유는 웰빙인식, 웰빙수준이 다른 여타 사회인구학적 변인들보다 웰빙행동에 크게 영향을 미치고 있다고 판단하였기 때문이다.

그 결과 모형 1에서 웰빙행동에 유의한 영향을 미치는 사회인구학적 변인은 성별, 연령, 교육수준, 소득, 주택형태, 거주지가 유의한 영향을 미치고 있었다. 회귀식의 전체적인 설명력은 0.12로 나왔다. 영향력의 차이를 보면, 성별($\beta=0.17$)이 가장 큰 영향을 미치고 있어 여성의 웰빙행동이 높은 것으로 나타났다. 연령에 따라서는 연령($\beta=0.16$)이 높아질수록 웰빙행동이 높아지는 것으로 나타났다. 대학이상의 졸업자들($\beta=0.11$)은 웰빙행동에 긍정적 영향을 미치고 있었다. 또한 소득($\beta=0.10$)은 웰빙행동에 정적인 관계를 가지고 있어 소득이

높을수록 웰빙행동이 높은 경향을 보였다. 그리고 아파트에 거주하는 집단($\beta=0.08$)의 웰빙행동이 높은 경향을 보였다. 거주지로 살펴보면 강남권에 거주하는 집단($\beta=0.08$)의 웰빙행동은 비 강남권 집단에 비해 높은 것으로 나타났다.

<표 V-12> 웰빙행동을 종속변인으로 한 다중 회귀식

독립변인	모형 1		모형 2		모형 3	
	b	β	b	β	b	β
성별	0.16 ***	(0.17)	0.17 ***	(0.15)	0.17 ***	(0.15)
연령	0.01 ***	(0.16)	0.01 **	(0.14)	0.01 ***	(0.16)
교육수준	0.13 **	(0.11)	0.09 *	(0.08)	0.09 *	(0.08)
직업1	0.01	(0.01)	-0.01	(-0.01)	-0.02	(-0.02)
직업2	-0.05	(-0.04)	-0.02	(-0.01)	-0.02	(-0.01)
소득	0.00 **	(0.10)	0.00 **	(0.09)	0.00 *	(0.07)
결혼여부	0.11	(0.09)	0.11	(0.09)	0.11	(0.09)
가족형태	-0.03	(-0.03)	-0.03	(-0.03)	-0.05	(-0.04)
주택소유	0.01	(0.01)	0.03	(0.03)	0.03	(0.02)
주택형태	0.09 *	(0.08)	0.07	(0.06)	0.06	(0.05)
거주지	0.11 *	(0.08)	0.09	(0.06)	0.05	(0.04)
웰빙인식			0.439 ***	(0.32)	0.40 ***	(0.29)
웰빙수준					0.25 ***	(0.15)
회귀상수	2.29		0.90		1.85	
R^2	0.12		0.22		0.24	

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

모형 2에서 웰빙인식까지를 독립변인에 포함시켜 분석했을 때 웰빙인식이 0.32의 베타계수로 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났고, 연령($\beta=0.15$), 성별($\beta=0.14$), 교육수준($\beta=0.08$), 소득($\beta=0.09$)의 순으로 영향을 미치고 있었다. 전체적인 모형의 설명력은 $R^2=0.22$ 로, 약 22%를 설명하는 것으로 나타났다. 즉, 웰빙인식과 대학졸업 이상의 집단, 여성, 연령, 소득은 긍정적인 영향을 미치고 있었다.

사회인구학적 변인, 웰빙인식, 웰빙수준을 독립변인에 포함시킨 모형 3의 설명력은 24%로 증가하였다. 모형 3에서 웰빙행동에 유의한 설명력을 가지는 변인은 웰빙인식($\beta=0.29$)과 웰빙수준($\beta=0.15$)이었으며, 사회인구학적 변인 중에서는 성별($\beta=0.15$), 연령($\beta=0.16$), 교육수준($\beta=0.08$), 소득($\beta=0.07$)이 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이 단계적 회귀분석 결과를 살펴보면 웰빙행동은 웰빙인식과 웰빙수준, 교육수준에서의 대학졸업 이상의 집단, 여성, 연령, 소득에 의해 긍정적 영향을 받고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과 환경의식과 환경행동이 정의 관계를 갖는다는 최남숙(1984)의 연구와 환경문제에 관한 소비자의 주관적 규범은 환경문제에 관한 소비자행동에 직접 영향을 미치는 것으로 나타난 서정희(1986)의 연구결과를 지지하는 것으로 나타났다.

3. 라이프스타일 유형에 따른 웰빙 행동

1) 라이프스타일 분석

<표 V-13>는 연구대상자들의 라이프스타일을 파악하기 위해 건강지향, 유행추구, 사회지향, 환경지향, 경제지향의 5개 차원에서 라이프스타일의 차이를 분석한 결과이다.

가장 높은 점수를 나타낸 것은 환경지향 라이프스타일로 가장 긍정이 5점이고 가장 부정이 1점으로 환산한 5점 척도에서 환경지향 라이프스타일이 평균 3.65로 가장 높은 수치를 보였다. 다음이 사회지향 라이프스타일(평균=3.08), 건강지향 라이프스타일(평균=2.97)과 경제지향 라이프스타일(평균=2.96)의 순서를 보였다. 그리고 유행추구 라이프스타일(평균=2.83)이 가장 낮은 수치를 보

였다.

전체적으로 살펴보면 연구대상자들은 환경지향 라이프스타일이 강하게 나타났고, 사회적 성격을 가지고 있는 것으로 분석되었다. 그러나 유행을 추구하는 성향은 낮았다. 이것은 친환경의식적 소비자가 비친환경의식적 소비자보다 상대적으로 패션의식이 낮고 텔레비전을 덜 선호하며 자신감이 많고 사회 활동에 더 적극적으로 참여하는 것으로 나타난 황인창(1989)의 연구와 유사한 결과를 보이는 것이다.

<표 V-13> 라이프스타일의 요인별 분석(N= 892)

변인	문항수	평균	표준편차
라이프스타일(전체)	28	3.10	0.44
건강지향 라이프스타일	6	2.97	0.70
유행추구 라이프스타일	5	2.83	0.70
요인별 사회지향 라이프스타일	6	3.08	0.67
환경지향 라이프스타일	6	3.65	0.59
경제지향 라이프스타일	5	2.96	0.53

사회인구학적 변인에 따른 라이프스타일의 차이를 분석해 보면, <표 V-14>와 같은 결과를 보였다.

먼저 건강지향 라이프스타일은 연령, 교육수준, 직업, 소득, 결혼여부, 가족형태, 주택소유형태, 주택형태, 거주지역에 따라 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났으나 성별에 따라서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

우선 연령에 따라 50대 이상(평균=3.20)과 40대(평균=3.11)의 건강지향 라이프스타일은 30대(평균=2.91), 20대(평균=2.79)에 비해 유의미하게 높은 건강지향 라이프스타일을 보였다. 경제적인 안정과 사회에서 인정을 받고 있는 50대

와 40대가, 건강에 자신감을 잃으면서 건강지향성이 높아진 결과라고 생각되고 20대와 30대는 건강에 자신 있는 세대로 건강관리의 필요성과 절실함이 없어 건강지향 라이프스타일에는 소극적인 결과라고 본다.

교육수준에 따른 건강지향 라이프스타일은 유의한 차이를 보여, 대학원졸업자들의 건강지향성(평균=3.25)이 대졸(평균=2.96), 전문대졸(평균=2.92), 고졸이하(평균=2.89)의 건강지향 라이프스타일에 비해 유의미하게 높은 것으로 나타났고, 대졸, 전문대졸, 고졸이하의 집단 간에는 차이가 없는 것으로 나타났다. 전체적으로 고학력 집단의 건강지향 라이프스타일이 높았다. 이는 학력이 높은 집단이 건강에 대한 보다 많은 관심과 정보를 갖고 있어 건강을 실천하려는 성향이 강해 건강지향 라이프스타일과 상관관계가 있는 것으로 생각된다.

직업에 따른 건강지향 라이프스타일의 차이를 보면, 전문직(평균=3.03), 관리직(평균=3.00), 사무직(평균=2.86), 판매서비스직(평균=2.96), 주부(평균=3.12)의 건강지향 라이프스타일은 집단 간 차이가 없는 것으로 나타났으나 학생들의 건강지향 라이프스타일보다는 높은 것으로 나타났다.

소득에 따라서도 유사한 결과를 보여, 300만원 이상(평균=3.19)의 소득계층의 건강지향성이 높게 나타났고, 100만원(평균=2.97) 미만 소득계층의 건강지향성이 낮게 나타나 소득수준이 낮으면 건강관리에 문제가 있을 수 있음을 보여주었다. 중간 소득계층인 100-200만원(평균=2.93), 200-300만원(평균=3.02) 집단은 고소득계층과 저소득계층의 중간적인 건강지향 라이프스타일을 보여주었다. 이러한 결과 소득이 높을수록 건강지향 라이프스타일을 추구한다고 판단할 수 있었다.

결혼여부에 있어서는 기혼자들(평균=3.07)의 건강지향 라이프스타일이 미혼자들(평균=2.81)보다 높게 나타났다. 이는 가족형태에서도 확인할 수 있는 것으로 본인부부와 자녀들이 동거하는 집단(평균=3.07), 본인부부(평균=3.03), 부

모를 모시고 사는 부부들(평균=3.06)의 건강지향 라이프스타일이 대체로 높았던 반면 부모와 동거하는 독신(2.77)과 독신집단(2.93)의 건강지향 라이프스타일이 아주 낮게 나타났다. 이러한 결과 결혼이 건강지향 라이프스타일을 가지게 하는 중요한 변인이 됨을 보여주고 있고, 건전한 가정의 형성이 건강을 유지하는 중요한 요인이 될 수 있다고 사료된다.

주택소유형태별로는 자기 집에 사는 집단(평균=3.01)과 전세에 사는 집단(평균=2.93)의 건강지향 라이프스타일이 월세에 살고 있는 집단(평균=2.67)보다 상대적으로 높게 나타났다. 소득수준이 낮은 월세거주자들이 정신적, 경제적 여유가 없어 건강보다 편의주의가 앞서고, 따라서 건강지향 라이프스타일이 낮은 것으로 판단된다.

거주형태에 따라 아파트에 거주하는 사람들의 건강지향성(평균=3.04)이 단독주택(평균=2.93)에 거주하는 사람보다 높게 나타났고, 연립주택에 거주하는 사람들의 건강지향성(평균=2.85)이 가장 낮게 나타났으나 단칸분석 결과 집단 간 차이는 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

거주지역에 따라서는 강남권에 사는 집단(평균=3.12)의 건강지향성이 비강남권에 사는 집단(평균=2.93)보다 높게 나타났다.

유행추구 라이프스타일의 차이를 사회인구학적 변인에 따라 분석해 보면, 성별, 연령, 교육수준, 결혼여부, 주택형태, 거주지역에 따라 유행추구 라이프스타일이 유의미한 차이를 보이고 있었다. 그러나 직업, 소득, 가족형태, 주택소유에 따라서는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

여성(평균=2.89)과 미혼자들(평균=2.91)의 유행추구 라이프스타일이 남성(평균=2.76)과 기혼자들(평균=2.79) 보다 높은 것으로 나타나, 유행추구 라이프스타일은 미혼 여성이 높을 것이란 사회의 통념과 일치하고 있다.

20대(평균=2.99)의 유행추구 라이프스타일이 가장 높게 나타났고, 30대(평균

=2.82), 40대(평균=2.76), 50대(평균=2.72) 집단의 유행추구 라이프스타일은 집단 간 차이를 보이지 않았다. 이는 20대의 유행추구 라이프스타일이 타 연령대에 비해 높음을 보여주는 것이다.

교육수준에 따라서 전문대졸업자(평균=2.96), 대학원졸업자(평균=2.88), 대졸자(평균=2.88) 집단의 유행추구 라이프스타일이 고졸이하(평균=2.62)집단의 유행추구 라이프스타일보다 상대적으로 높게 나타났다.

거주지역의 차이에서는 서초, 강남, 송파 등 강남권에 거주하는 연구대상들(평균=2.94)의 유행추구성이 비강남권(평균=2.80)에 비해 높은 점수를 보였다.

사회인구학적 변인에 따른 사회지향 라이프스타일의 차이를 보면, 성별, 연령, 교육수준, 직업, 소득, 결혼여부, 가족형태, 주택소유, 거주형태, 주택형태는 통계적으로 유의미한 차이를 보여주었다.

여성(평균=3.03)에 비해 남성(평균=3.16)의 사회지향 라이프스타일이 높은 것으로 조사되어, 아직까지 우리 사회가 여성의 사회지향성보다는 여성의 정체성과 여성의 역할을 더 강요받는 결과로 여성의 사회지향성이 낮게 나타났다고 볼 수 있다.

연령에 따라서는 50대 이상(평균=3.24)의 사회지향 라이프스타일이 가장 높았고, 40대(평균=3.10), 30대(평균=3.05), 20대(평균=3.01)는 집단 간 차이 없이 유사한 사회지향 라이프스타일을 보였다. 이는 최근의 명예퇴직 증가 등으로 50대 이후의 연령층이 어려움을 겪고 있지만 이를 극복하기 위하여 사회지향 라이프스타일을 추구하고 있음을 보여주는 결과로 판단된다.

교육수준에 따른 사회지향 라이프스타일의 차이를 보면, 대학원졸업자들(평균=3.45)의 사회지향성이 상대적으로 높게 나타났고, 대졸(평균=3.09)과 전문대졸(평균=3.07), 고졸이하(평균=3.09)로 집단 간 차이를 보여주고 있다. 고학력 집단의 사회지향 라이프스타일이 높다고 판단할 수 있었다.

직업별로 살펴보면 판매서비스직(평균=3.22), 전문직(평균=3.17)종사자의 사회지향 라이프스타일에 비해 주부(평균=2.94)의 사회지향 라이프스타일은 낮았으나 집단 간 차이는 없는 것으로 나타났다.

소득에 따라서는 300만원 이상(평균=3.22) 소득 집단의 사회지향 라이프스타일이 가장 높은 것으로 나타났고, 200-300만원(평균=3.14)과 100-199만원(평균=3.14)집단, 100만원 미만(평균=2.90) 집단으로 집단 간 차이를 보여 소득이 높은 집단으로 갈수록 사회지향 라이프스타일은 높은 것으로 나타났다.

결혼여부로는 기혼자들(평균=3.14)의 사회지향 라이프스타일이 미혼자(평균=2.99)보다 높게 나타났다.

가족형태별로는 본인부부와 부모가 함께 사는 집단(평균=3.29)과 자녀와 함께 사는 부부 집단(평균=3.16)의 사회지향 라이프스타일이 부모와 함께 사는 독신자들(평균=2.97), 본인(평균=3.02), 본인부부(평균=3.01)의 사회지향 라이프스타일보다 높게 나타났다. 이것은 가족 간의 관계 속에서 사회지향 라이프스타일이 발전되어짐을 보여주는 결과이다.

또한, 자기 집에 사는(평균=3.11) 집단과 전세에 사는 집단(평균=3.06)의 사회지향 라이프스타일이 월세에 사는 집단(평균=2.82)보다 사회지향 라이프스타일이 높게 나타났다.

주택거주형태 별로 보면 아파트의 주택형태(평균=3.15), 단독주택(평균=3.06)과 연립주택(평균=2.98)에 사는 집단들의 사회지향 라이프스타일이 기타형태의 주택에 사는 집단보다 상대적으로 높았다.

라이프스타일 중 가장 높은 수치를 보인 환경지향 라이프스타일의 사회인구학적 변인에 따른 차이를 보면, 성별, 연령, 교육수준, 직업, 소득, 결혼여부, 가족형태에 따라 유의한 차이를 보였다.

여성(평균=3.73)과 기혼자(평균=3.76)들의 환경지향 라이프스타일이 남성(평

평균=3.56)이나 미혼자들(평균=3.47)보다 높았다.

연령에 따라 50대 이상(평균=3.93)의 환경지향 라이프스타일이 가장 높은 것으로 나타났고, 40대(평균=3.78), 30대(평균=3.50)와 20대(평균=3.50) 집단의 순으로 나타나 고연령층의 환경지향 라이프스타일이 높은 것으로 나타나 환경지향 라이프스타일은 연령과 관계를 가지고 있었다.

교육수준에서는 대학원졸업자들(평균=3.81)의 환경지향 라이프스타일이 대졸(평균=3.64), 전문대졸(평균=3.59), 고졸이하(평균=3.64) 집단의 환경지향 라이프스타일보다 높게 나타나 고학력 집단의 환경의식이 높았다.

직업별로 살펴보면 관리직(평균=3.51)의 환경지향 라이프스타일이 타 집단의 환경지향 라이프스타일보다 낮은 것으로 나타났다. 특히 주부들(평균=3.81)의 환경지향 라이프스타일은 상대적으로 높았다. 주부들이 환경의식이 가장 높은 것은 가족과 자녀를 사랑하는 의식이 높은 주부의 마음과 행동이 높은 환경지향성으로 나타난 것이다. 환경은 개인의 문제가 아니라, 사회, 국가, 나아가 지구촌의 문제라는 의식이 확산된 것으로 본다.

소득에 따라서는 300만원 이상(평균=3.77) 소득 집단의 환경지향 라이프스타일이 가장 높은 것으로 나타났고, 200-300만원(평균=3.63)과 100-199만원(평균=3.62) 소득집단, 100만원 미만(평균=3.61)소득집단의 순으로 나타나 소득이 높은 집단의 환경지향성이 높은 것으로 나타났다.

가족형태에서는 자녀와 함께 사는 부부들(평균=3.78)의 환경지향 라이프스타일이 본인부부(평균=3.56), 본인부부와 부모(평균=3.57), 독신으로 혼자 사는 집단(평균=3.51), 본인과 부모들이 사는 집단(평균=3.50)의 환경지향 라이프스타일에 비해 상대적으로 높았다. 이러한 결과는 자녀와 함께 사는 것이 환경에 대한 관심을 높이고 지구의 지속가능성에 대하여 더 많은 의식을 하게 함을 보여주는 결과로 판단된다.

경제지향 라이프스타일은 교육수준과 소득 그리고 주택소유에 따라 유의미한 차이가 나타났다.

교육수준에 따라 대학원졸업자(평균=3.14), 대학졸업자(평균=2.97), 전문대졸업자(평균=2.99) 집단의 경제지향성이 높았고, 고졸 이하(평균=2.82)가 상대적으로 낮았다. 이것은 교육수준이 높은 사람들이 학력이 낮은 사람들보다 전문분야에서 경제활동을 하는 사람이 많아 경제에 대한 정보와 경제적 감각이 있어, 충동구매보다는 계획적인 구매를 하고 있을 것이라 사료된다. 또한, 더욱더 경제적으로 살려는 의식을 갖고 행동하는 결과라고 판단된다.

소득에 따라서는 300만원 이상(평균=3.01), 200-300만원(평균=2.99), 100-199만원(평균=2.97) 소득집단의 경제지향 라이프스타일이 100만원 미만(평균=2.86) 소득집단의 경제지향 라이프스타일보다 높은 것으로 나타나 소득이 높은 집단의 경제지향성이 높다는 것을 보여 주었다.

주택소유별로 살펴보면 자가에 사는 집단(평균=2.97)과 전세에 사는 집단(평균=2.95)의 경제지향 라이프스타일이 월세에 사는 집단(평균=2.78)보다 높았다.

<표 V-14> 연구대상자의 라이프스타일 집단 간 차이분석(N=892)¹⁰⁾

변인	구분	건강지향		유행추구		사회지향		환경지향		경제지향	
전체	평균	2.97		2.83		3.08		3.65		2.96	
성별	남성	2.94		2.76		3.16		3.56		2.99	
	여성	3.00		2.89		3.03		3.73		2.94	
		t=-1.32		t=-2.55*		t=-2.98**		t=-4.29***		t=-1.43	
연령	20대	2.79	B	2.99	A	3.01	B	3.50	C	2.92	
	30대	2.91	B	2.82	B	3.05	B	3.55	C	2.98	
	40대	3.11	A	2.76	B	3.10	B	3.78	B	2.98	
	50대 이상	3.20	A	2.72	B	3.24	A	3.93	A	2.95	
			F=14.38***		F=6.10***		F=4.05**		F=23.27***		F=0.81
교육수준	고졸이하	2.89	B	2.62	B	2.91	C	3.64	B	2.85	B
	전문대졸	2.92	B	2.96	A	3.07	B	3.59	B	2.99	A
	대학졸	2.96	B	2.88	A	3.09	B	3.64	B	2.97	A
	대학원졸	3.25	A	2.88	A	3.45	A	3.81	A	3.07	A
		F=6.83***		F=8.67***		F=15.49***		F=3.10*		F=4.42**	
직업	전문직	3.03	A	2.83		3.17	A	3.68	A	3.00	
	관리직	3.00	A	2.92		3.08	A	3.51	B	3.02	
	사무직	2.86	A	2.90		3.08	A	3.58	A	2.99	
	판매서비스직	2.96	A	2.93		3.22	A	3.62	A	2.94	
	학생	2.77	B	2.96		3.12	A	3.54	A	2.93	
	주부	3.12	A	2.70		2.94	A	3.81	A	2.92	
		2.60**		F=2.08		F=2.78*		F=3.35**		F=.67	
소득	100만원미만	2.78	C	2.75		2.90	C	3.61	B	2.86	B
	100-199만원	2.93	B	2.87		3.08	B	3.62	B	2.97	A
	200-300만원	3.02	B	2.79		3.14	B	3.63	B	2.99	A
	300만원이상	3.19	A	2.88		3.22	A	3.77	A	3.01	A
		F=11.38***		F=1.81		F=7.47***		F=3.07**		F=2.81**	
결혼여부	기혼	3.07		2.79		3.14		3.76		2.97	
	미혼	2.81		2.91		2.99		3.47		2.93	
		t=-5.29***		t=2.42*		t=-3.11***		t=-7.08***		t=-1.15	
가족형태	본인	2.93	B	2.86		3.02	B	3.51	B	2.93	
	본인부부	3.03	A	2.88		3.01	B	3.56	B	2.94	
	본인부부자녀	3.07	A	2.79		3.16	A	3.78	A	2.98	
	본인부부부모	3.06	A	2.74		3.29	A	3.57	B	2.97	
	본인 부모	2.77	B	2.92		2.97	B	3.50	B	2.92	
		F=7.25***		F=1.38		F=3.91**		F=11.23***		F=.58	
주택소유	자가	3.01	A	2.85		3.11	A	3.66		2.97	A
	전세	2.93	A	2.80		3.06	B	3.64		2.95	A
	월세	2.67	B	2.65		2.82	B	3.49		2.78	B
		F=5.22**		F=1.83		F=3.60*		F=1.67		F=2.61**	
주택형태	아파트	3.04	A	2.90	A	3.15	A	3.70		2.97	
	단독주택	2.93	A	2.72	A	3.06	A	3.61		2.93	
	연립주택	2.85	A	2.76	A	2.98	A	3.59		2.96	
	주택이외 기타	2.85	A	2.83	A	2.85	B	3.58		2.95	
		F=4.37***		F=3.65**		F=46.61***		F=2.02		F=.27	
거주지역	강남권	3.12		2.94		3.14		3.69		2.99	
	비강남권	2.93		2.80		3.07		3.64		2.95	
		F=-3.45***		F=-2.50**		F=-1.42		F=-.92		F=-.83	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

10) 직업, 가족형태, 주택소유는 '기타'에 대한 응답자를 제외하고 분석하였음.

2) 라이프스타일에 따른 웰빙행동

라이프스타일에 대한 상, 중, 하 집단을 구분하기 위해서 기술 통계분석을 통해 분석하였다. 전체집단을 100으로 보고, 상위30%를 상 집단, 중위40%를 중 집단, 하위30%를 하 집단으로 구분하여 라이프스타일에 따른 웰빙행동의 차이를 보았다.

(1) 건강지향정도에 따른 차이검증

건강지향 라이프스타일에 따른 웰빙행동을 분석한 결과인 <표 V-15>를 보면, 다음과 같다.

건강지향 라이프스타일에 따라 웰빙행동의 하위요인인 음식특성, 운동여가 특성, 건강고려특성, 의복특성, 주택특성, 환경특성, 웰빙경향에 차이를 보이고 있고, 전체적인 웰빙행동에도 유의미한 차이를 보였다. 즉 건강지향 라이프스타일의 상 집단, 중 집단, 하 집단에 따라 음식특성, 운동여가특성, 건강고려특성, 의복특성, 주택특성, 환경특성, 웰빙경향의 웰빙행동 하위요인들이 낮아지는 차이를 보였다. 따라서 건강지향 라이프스타일의 추구경향이 높은 집단이 웰빙행동을 할 경향이 많다고 판단할 수 있다.

사회인구학적 변인에 따른 집단 간 차이분석과 비교해 보면, 40대와 50대 이상 집단, 대학원졸업자 집단, 300만원 이상 소득집단, 기혼자집단, 본인부부나 자녀와 부모와 함께 사는 부부집단, 자가나 전세에 사는 집단, 강남권 거주자 집단의 건강지향 라이프스타일이 높았고 이들이 웰빙행동을 많이 할 가능성을 보여주었다.

<표 V-15> 건강지향에 따른 웰빙행동 집단 간 차이분석(N=892)

건강지향		음식특성		운동여가특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.39		A	3.16		A
중	2.88	204.90***	B	2.56	156.14***	B
하	2.27		C	2.04		C
		건강고려특성		의복특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.39		A	3.33		A
중	2.89	170.15***	B	3.16	75.39***	B
하	2.23		C	2.84		C
		주택특성		환경특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.60		A	3.36		A
중	2.99	102.07***	B	2.99	95.02***	B
하	2.53		C	2.53		C
		웰빙경향		웰빙행동		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.17		A	3.34		A
중	2.68	170.07***	B	2.87	337.20***	B
하	2.33		C	2.36		C

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

주) 상(N)=262, 중(N)=401, 하(N)=229인

(2) 유행추구정도에 따른 차이

유행추구 라이프스타일에 따른 웰빙행동을 분석한 결과인 <표 V-16>을 살펴보면, 다음과 같다.

유행추구 라이프스타일에 따라 웰빙행동의 하위요인인 음식특성, 운동여가특성, 건강고려특성, 의복특성, 주택특성, 환경특성, 웰빙경향에 차이를 보였고, 전체적인 웰빙행동에도 유의미한 차이를 보였다. 따라서 유행추구 라이프스타일의 추구경향이 높은 집단이 웰빙행동을 할 경향이 많다고 판단할 수 있다.

사회인구학적 변인에 따른 집단 간 차이분석과 비교해 보면, 여성, 20대 집

단, 전문대졸업 이상의 교육수준을 가진 집단, 기혼자집단, 강남권 거주자 집단의 유행추구 라이프스타일이 높았고 이들이 웰빙행동을 많이 할 가능성을 보여주었다.

<표 V-16> 유행추구에 따른 웰빙행동 집단 간 차이분석(N=892)

유행추구		음식특성		운동여가특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.20		A	2.97		A
중	2.86	69.74***	B	2.60	70.42***	B
하	2.51		C	2.17		C
		건강고려특성		의복특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.20		A	3.29		A
중	2.91	72.20***	B	3.11	38.29***	B
하	2.41		C	2.97		C
		주택특성		환경특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.42		A	3.19		A
중	3.20	29.77***	B	2.99	29.72***	B
하	2.92		C	2.71		C
		웰빙경향		웰빙행동		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.02		A	3.17		A
중	2.74	77.09***	B	2.88	98.47***	B
하	2.41		C	2.53		C

*p<0.1, **p<0.05, ***p<0.01

주) 상(N)=261, 중(N)=401, 하(N)=229임

(3) 사회지향정도에 따른 차이

사회지향 라이프스타일에 따른 웰빙행동을 분석한 결과인 <표 V-17>을 보면, 다음과 같다.

사회지향 라이프스타일의 상 집단, 중 집단, 하 집단에 따라 음식특성, 운동

여가특성, 건강고려특성, 의복특성, 주택특성, 환경특성, 웰빙경향의 웰빙행동 하위요인들이 낮아지는 차이를 보였다. 따라서 사회지향 라이프스타일의 경향이 높은 집단이 웰빙행동을 할 경향이 많음을 알 수 있다.

사회인구학적 변인에 따른 집단 간 차이분석과 비교해 보면, 남성집단, 50대 이상 집단, 대학원졸업자 집단, 300만원 이상 소득집단, 기혼자집단, 자녀나 부모와 함께 사는 부부집단, 자기 집에 사는 집단의 사회지향 라이프스타일이 높았고 이들이 웰빙행동을 많이 할 가능성을 보여주었다.

<표 V-17> 사회지향에 따른 웰빙행동 집단 간 차이분석(N=892)

사회지향		음식특성			운동여가특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증	
상	3.15		A	2.97		A	
중	2.82	66.41***	B	2.58	89.86***	B	
하	2.50		C	2.09		C	
		건강고려특성			의복특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증	
상	3.20		A	3.29		A	
중	3.11	75.58***	B	3.11	75.24***	B	
하	2.90		C	2.90		C	
		주택특성			환경특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증	
상	3.47		A	3.23		A	
중	3.17	52.51***	B	2.95	42.66***	B	
하	2.83		C	2.65		C	
		웰빙경향			웰빙행동		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증	
상	2.97		A	3.16		A	
중	2.70	64.74***	B	2.84	113.51***	B	
하	2.42		C	2.50		C	

*p<0.1, **p<0.05, ***p<0.01

주) 상(N)=261, 중(N)=401, 하(N)=229임

(4) 환경지향정도에 따른 차이

환경지향 라이프스타일에 따른 웰빙행동을 분석한 결과인 <표 V-18>을 살펴보면, 다음과 같다. 환경지향 라이프스타일에 따라 웰빙행동의 하위요인인 음식특성, 운동여가특성, 건강고려특성, 의복특성, 주택특성, 환경특성, 웰빙경향에 차이를 보이고 있고 전체적인 웰빙행동에도 유의미한 차이를 보여 환경지향 라이프스타일의 추구경향이 높은 집단이 웰빙행동을 할 경향이 많다고 판단할 수 있다.

<표 V-18> 환경지향에 따른 웰빙행동 집단 간 차이분석(N=892)

환경지향		음식특성		운동여가특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.09		A	2.71		A
중	2.89	42.61***	B	2.57	8.39**	B
하	2.56		C	2.44		B
		건강고려특성		의복특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.06		A	3.25		A
중	2.86	18.39***	B	3.13	24.25***	B
하	2.60		C	2.97		C
		주택특성		환경특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	3.44		A	3.39		A
중	3.19	29.89***	B	2.97	83.14***	B
하	2.93		C	2.60		C
		웰빙경향		웰빙행동		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증
상	2.81		A	3.06		A
중	2.74	12.78***	B	2.88	43.52***	B
하	2.58		B	2.63		C

*p<0.1, **p<0.05, ***p<0.01

주) 상(N)=261, 중(N)=401, 하(N)=229임

사회인구학적 변인에 따른 집단 간 차이분석과 비교해 보면, 여성, 50대 이상 집단, 대학원졸업자 집단, 300만원 이상 소득집단, 기혼자집단, 자녀와 함께 사는 부부집단의 환경지향 라이프스타일이 높았고 이들이 웰빙행동을 많이 할 가능성을 보여주었다.

(5) 경제지향정도에 따른 차이

경제지향 라이프스타일에 따른 웰빙행동을 분석한 결과는 <표 V-19>에 나타나 있다.

<표 V-19> 경제지향에 따른 웰빙행동 집단 간 차이분석(N=892)

경제지향		음식특성			운동여가특성		
구분	평균	F	던컨검증	평균	F	던컨검증	
상	3.15		A	2.86		A	
중	2.81	46.65***	B	2.56	31.70***	B	
하	2.73		C	2.29		C	
		건강고려특성			의복특성		
구분	평균	F	던컨검증	M	F	던컨검증	
상	3.20		A	3.25		A	
중	2.83	49.75***	B	3.13	48.20***	B	
하	2.50		C	2.95		C	
		주택특성			환경특성		
구분	평균	F	던컨검증	M	F	던컨검증	
상	3.44		A	3.27		A	
중	3.18	34.42***	B	2.93	38.57***	B	
하	2.90		C	2.70		C	
		웰빙경향			웰빙행동		
구분	평균	F	던컨검증	M	F	던컨검증	
상	2.93		A	3.14		A	
중	2.72	37.59***	B	2.84	69.16***	B	
하	2.49		C	2.59		C	

*p<0.1, **p<0.05, ***p<0.01

주) 상(N)=261, 중(N)=401, 하(N)=229임

경제지향 라이프스타일에 따라 웰빙행동의 하위요인인 음식특성, 운동여가 특성, 건강고려특성, 의복특성, 주택특성, 환경특성, 웰빙경향에 차이를 보이고 있고 전체적인 웰빙행동에도 유의미한 차이를 보였다. 즉 경제지향 라이프스타일의 상 집단, 중 집단, 하 집단에 따라 음식특성, 운동여가특성, 건강고려특성, 의복특성, 주택특성, 환경특성, 웰빙경향의 웰빙행동 하위요인들이 낮아지는 차이를 보였다. 따라서 경제지향 라이프스타일의 추구경향이 높은 집단이 웰빙행동을 할 경향이 많다고 판단할 수 있다.

사회인구학적 변인에 따른 집단 간 차이분석과 비교해 보면, 전문대졸업자 이상의 집단, 100만원 이상의 소득집단, 자가나 전세에 사는 집단의 경제지향 라이프스타일이 높았고 이들이 웰빙행동을 많이 할 가능성을 보여주었다.

4. 다중회귀분석과 경로모형

웰빙행동을 종속변인으로 하고 사회인구학적 변인 중 연령·소득·거주지, 라이프스타일, 웰빙수준, 웰빙인식을 단계적으로 독립변인에 포함시킴으로써 웰빙행동이 설명되는 정도가 어떤 변화를 보이는지 파악하기 위해 모형 1, 모형 2, 모형 3으로 나누어 다중회귀분석을 한 결과는 <표 V-20>과 같다.

모형 1에서 웰빙인식에 대하여는 라이프스타일만이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 라이프스타일은 웰빙인식에 긍정적 영향을 미치고 있었고 사회인구학적 변인은 영향을 미치고 있지 않았다. 이러한 결과는 웰빙에 대한 인식이 매스컴에 의해 사회적 유행으로 번진 결과를 보여주고 있어 사회인구학적 특성에 관계없이 웰빙에 대한 인식은 유사하다고 판단할 수 있다.

모형 2에서 웰빙수준에 대해서는 연령, 소득, 거주지, 라이프스타일과 웰빙인식이 유의한 영향을 미치고 있었다. 연령이 낮을수록, 소득이 높을수록, 거주지가 강남일수록, 웰빙인식이 높을수록 라이프스타일의 추구경향이 높을수

록 웰빙수준이 높은 것으로 판단할 수 있었다.

그 결과 최종모형 3에서 보면, 모형의 설명력은 56%로 나타났고, 사회인구학적 변인 중에서는 연령, 소득, 거주지가 그리고 라이프스타일과 웰빙인식이 웰빙행동에 영향을 주는 요인으로 나타났다.

결과를 보면, 웰빙행동에 미치는 가장 중요한 변인은 라이프스타일($\beta=0.68$)이 강력한 영향을 미치고 있었다. 즉 개인의 라이프스타일 추구경향이 높아질수록 웰빙행동이 높아졌다. 이러한 결과를 집단 간 차이분석과 연결하여 보면, 건강지향 라이프스타일일수록, 유행추구 라이프스타일일수록, 환경지향 라이프스타일일수록, 사회지향 라이프스타일일수록, 경제지향 라이프스타일일수록 웰빙행동이 높다고 판단할 수 있다. 따라서 라이프스타일의 유형이 어디에 속하던지 간에 각자가 추구하는 라이프스타일의 경향성이 높으면 웰빙행동이 높았다. 이러한 결과는 웰빙행동은 모방소비나 과시소비적 성격보다는 개인의 삶의 모습을 잘 보여주고 있다고 판단된다. 또한 웰빙행동이 라이프스타일의 모든 추구경향에 의해 설명될 수 있다는 것은 웰빙행동이 어떤 한 유형의 라이프스타일에 의해 결정되는 것이 아니고 각각의 라이프스타일 유형에 따라 설명되어 질 수 있다는 것이다. 예를 들면 유행추구 라이프스타일과 경제지향 라이프스타일은 상반된 라이프스타일로 받아들여 질 수 있지만 각각의 라이프스타일에 높은 점수의 집단이 웰빙행동을 많이 하고 있다는 것이다.

웰빙인식($\beta=0.11$)이 높을수록 웰빙행동이 높은 것으로 나타나 웰빙행동은 웰빙인식에 의해 영향을 받고 있는 것으로 나타났다. 웰빙인식 요인과의 상관관계와 연결하여 해석해 보면, 정신지향의 웰빙인식을 가지고 있는 집단이 물질지향의 웰빙인식을 가지고 있는 집단보다 상대적으로 웰빙행동이 높은 것으로 판단할 수 있다. 이것은 의식이 행동에 영향을 미친다는 정범모(1988)의 연구와 환경친화적 의식이 높을수록 환경문제를 인식한 소비자행동이 높다는 조은

미(2002), Tognacci 등(1972)의 연구와 일치하는 결과였다. 그리고 자아지향의 웰빙인식을 가진 집단의 웰빙행동이 가장 낮은 것으로 판단할 수 있다.

연령($\beta=0.09$)과 소득($\beta=0.08$)이 웰빙행동에 유의한 것으로 나타나 웰빙행동이 연령과 소득변인에 의해 영향을 받고 있는 것으로 나타났다. 연령과 소득에 따라 건강행위와 환경행위의 실천이 높아진다는 선행연구와 일치하는 결과로서 건강행위에 관한 Pender 등(1990), Belloc 등(1972)과 노원환(1997)의 연구, 환경행위에 관한 조은미(2002), 이승신(1993) 그리고 Baldassare & Katz(1992)의 연구를 지지하고 있었다. 그러나 젊은층의 환경보전의식이나 행동수준이 높다는 Vining & Ebreo(1990)의 연구, 그리고 소득과 환경보전행동은 관련이 없다는 안향아(1994)와 Antil(1984)의 연구결과와는 상반되는 것이었다. 거주지와 관련하여 강남권 거주 집단($\beta=0.05$)의 웰빙행동이 높은 것으로 나타나 일반적으로 강남권이 소득이 높고 웰빙수준이 높을 것이라는 인식과 일치하였다.

<표 V-20> 경로 분석을 위한 웰빙행동의 다중 회귀식

독립변인	모형1		모형2		모형3	
	b	β	b	β	b	β
연령	-0.00	(-0.03)	-0.00 **	(-0.10)	0.01 ***	(0.09)
소득	0.00	(0.04)	0.00 ***	(0.14)	0.00 **	(0.08)
거주지	0.05	(0.05)	0.10 ***	(0.12)	0.07 *	(0.05)
라이프스타일	0.33 ***	(0.35)	0.23 ***	(0.30)	0.86 ***	(0.68)
웰빙인식			0.08 **	(0.09)	0.14 ***	(0.11)
웰빙수준					-0.05	(-0.03)
회귀상수	2.27		2.66		-0.36	
R^2	0.13		0.17		0.56	

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

이러한 다중회귀분석에 기초해 경로모형을 구성하였다(<그림 V-1> 참조). 이 그림에서 제시된 경로계수는 모두 표준화계수(β)이고 유의수준은 계수우측에 표시하였다. 전체적으로 경로모형에 근거하여 볼 때 웰빙행동은 라이프스타일에 의해 가장 큰 영향을 받고 있으며, 웰빙인식과 연령, 소득, 거주지에 의해 직접적 영향을 받고 있었다.

구체적으로 보면, 연령이 높아질수록 현재의 주관적 웰빙수준에 부정적 영향($\beta=-0.10$)을 주는 것으로 나타났으나 웰빙행동의 실천은 높은 것($\beta=0.09$)으로 나타났다. 이러한 결과는 웰빙행동이 연령과 정적인 관계가 있음을 보여주는 것으로 최근 우리사회에서 이루어지고 있는 웰빙경향이 중장년층에 의해 주로 이루어지고 있음을 알 수 있다. 또한 고연령자층의 주관적 웰빙수준은 낮아 더욱 웰빙행동을 많이 한다고 판단할 수도 있었다.

소득이 높은 집단의 웰빙수준($\beta=0.14$)과 웰빙행동($\beta=0.08$)이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과 소득이 높은 집단일수록 웰빙행동을 많이 하는 것으로 판단할 수 있고, 웰빙행동이 어느 정도는 사회계층을 표현할 수 있음을 보여주고 있다. 이와 유사하게 거주지에 따라서 강남권 거주자들의 웰빙수준($\beta=0.12$)과 웰빙행동($\beta=0.05$)이 높게 나타나 웰빙행동에 지역적 편차가 존재함을 알 수 있었다. 이러한 결과는 향후 웰빙문화가 제대로 정착하지 못하면 사회적 위화감조성의 원인이 될 수 있음을 보여주고 있다.

라이프스타일의 추구경향성이 높아짐에 따라 웰빙행동, 웰빙수준, 웰빙인식 모두에 중요한 긍정적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 즉 개인의 라이프스타일이 건강지향, 유행추구, 사회지향, 환경지향, 경제지향 등 어떠한 유형에서든지 각자 높은 라이프스타일의 추구 경향성을 가지면 웰빙행동이 높아지는 것이다.

웰빙인식이 높으면 웰빙행동이 높은 것으로 나타났다. 하지만 웰빙인식과

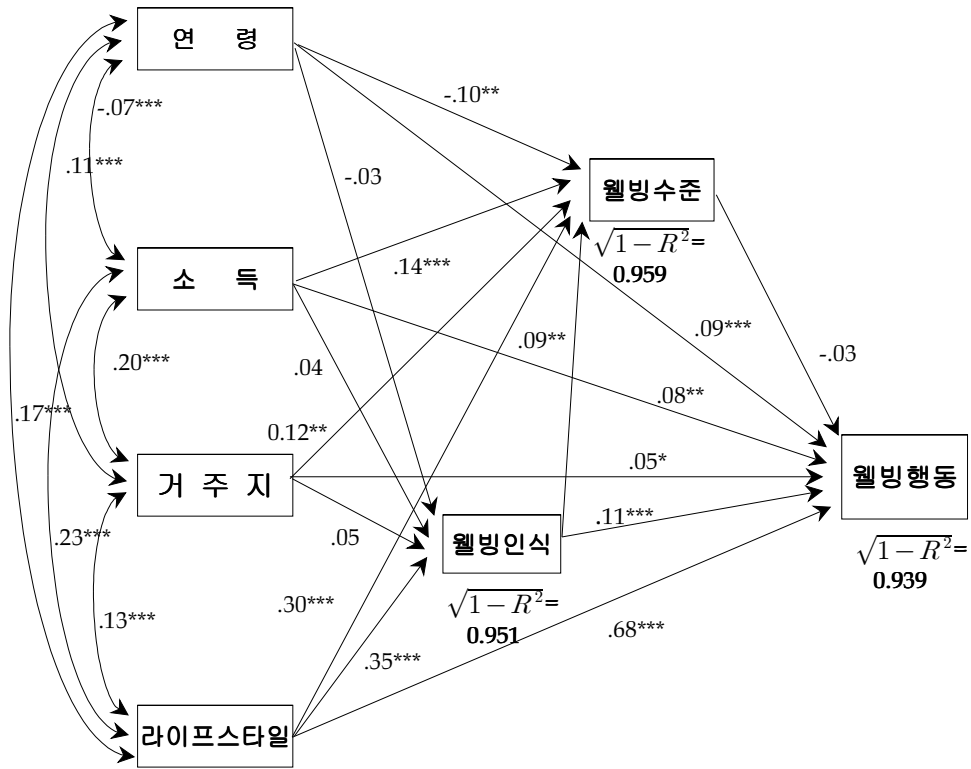
라이프스타일의 직접적인 영향력을 비교할 때 웰빙인식보다는 라이프스타일이 상대적으로 더 큰 영향을 미치고 있었다. 즉 웰빙인식이 높은 경우보다 라이프스타일의 추구경향성이 높은 집단에 속하는 경우에 웰빙행동이 높았다.

독립변인의 영향관계를 명확히 하기 위해 <표 V-21>에서 웰빙행동에 대한 예측변인들의 전체효과를 분해하여 종속변인에 미친 직접효과와 간접효과를 제시하였고 전체효과로부터 종속변인에 대한 상대적 중요도를 파악하였다. 그 결과 라이프스타일이 가장 영향력 있는 요인으로 나타났고, 다음은 웰빙인식, 거주지, 웰빙수준, 연령, 소득의 순서로 나타났다. 이 결과 직접효과에서 웰빙행동에 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났던 웰빙수준이 간접적 효과를 통해 웰빙행동에 유의미한 영향을 미치고 있었다.

<표 V-21> 웰빙행동에 대한 설명변인의 전체효과 분해결과

변인	웰빙행동		
	전체효과(β)	직접효과(β)	간접효과(β)
연령	0.09	0.09 ***	-0.00
소득	0.08	0.08 **	0.00
거주지	0.15	0.05 *	0.10 **
라이프스타일	0.94	0.68 ***	0.26 ***
웰빙인식	0.52	0.11 ***	0.41 ***
웰빙수준	0.09	-0.03	0.12 **

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



<그림 V-1> 경로모형

V. 결론 및 제언

본 연구는 한국인을 대상으로 웰빙행동의 특성을 파악하고 이에 영향을 미치는 사회인구학적 변인, 웰빙인식, 웰빙수준, 라이프스타일을 분석하여 이러한 요인들이 웰빙행동에 어떠한 영향을 미치는지를 파악하고자 하였다. 이러한 연구를 통하여 한국인의 바람직한 웰빙행동을 위한 방향을 모색하고자 한다. 본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 웰빙행동은 웰빙인식에 의해 긍정적 영향을 받고 있는 것으로 나타났다. 따라서 웰빙인식이 높은 집단의 웰빙행동이 높았고, 특히 정신지향의 웰빙인식을 가지고 있는 집단이 상대적으로 웰빙행동이 높은 것으로 판단할 수 있었다. 비록 우리의 소비문화가 물질주의적 성향을 가지고 있지만, 정신지향적 웰빙인식에 기초한 웰빙행동이 이루어진다면 과소비와 과소비 부추기는 사회분위기를 제어할 수 있다고 판단된다. 즉 상업화된 매스컴의 건전한 역할을 통해 서구의 사회대안운동과 같은 사회적 운동으로 웰빙을 발전시킬 필요성이 있다.

둘째, 연령이 높은 집단과 소득이 높은 집단의 현재 웰빙행동의 실천이 높은 것으로 나타나 최근 우리사회에서 이루어지고 있는 웰빙경향이 중장년층과 고소득계층에 의해 주도 되고 있음을 알 수 있었다. 즉 웰빙은 신세대적 소비트렌드가 아닌 사회전반적인 트렌드로 파악할 수 있다는 것이다.

셋째, 웰빙인식에 영향을 미치는 변인을 분석한 결과 라이프스타일과 웰빙수준이 유의한 영향을 미치고 있었다. 현재의 웰빙수준이 높을수록 각자의 라

이프스타일의 추구경향이 높을수록 웰빙인식이 높았다. 또한 웰빙을 정신적 가치를 중요시 하는 것이라고 인식하는 사람들이 많았고, 정인지향적 웰빙인식이 웰빙행동과 높은 상관을 보여 실질적으로 웰빙행동은 정인지향적 웰빙인식과 관계를 가지고 있었다. 이러한 결과는 웰빙이 본래적 의미로 정착되고 있음을 보여주고 있는 결과로 매스컴이 웰빙을 소비적 측면으로 조장함에도 불구하고 사람들은 건전한 웰빙인식을 형성하고 있음을 알 수 있었다.

넷째, 웰빙수준에 영향을 미치는 요인에 대한 분석결과 사회인구학적 변인인 연령, 소득, 거주지와 라이프스타일 그리고 웰빙인식이 영향을 미치고 있었다. 이러한 결과는 소득에 따라서 웰빙수준이 긍정적 영향을 받고 있어 현재 중산층이 추구하는 웰빙수준이 높음을 알 수 있었다. 연령의 높아짐에 따라 웰빙수준이 낮아지고 있어 고연령층의 주관적 삶의 질에 문제가 있을 수 있음을 보여주었다. 그러나 이러한 웰빙수준이 웰빙행동에는 직접적 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났으나 간접효과를 통하여 영향을 미치고 있었다. 따라서 웰빙행동은 현재의 주관적 웰빙수준이 높을수록 높아지는 현상임을 알 수 있다.

다섯째, 연구대상자들의 웰빙인식, 웰빙수준, 웰빙행동에 대한 전반적인 평가를 보면 웰빙수준이 가장 높은 수치를 보였으며, 웰빙행동이 가장 낮은 점수를 보였고, 웰빙인식은 그 중간에 위치했다. 매스컴의 영향으로 웰빙에 대한 의식은 어느 정도 정립되었으나 이에 따른 웰빙행동의 실천은 부족함을 알 수 있었다. 즉 현재의 웰빙트렌드가 매스컴에 의해 주도되고 있고 마케팅적 측면이 강하다는 것을 보여주는 연구결과이다.

이상의 결과를 토대로 웰빙행동에 관하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 웰빙행동은 라이프스타일의 유형에 가장 큰 영향을 받고 있어 어떤 유형의 라이프스타일이든지 각자가 추구하는 라이프스타일의 경향성이 높으면 웰빙행동이 높아지고 있었다. 이러한 결과는 개성 있는 삶을 추구하는 라이프스타일이 웰빙행동으로 연관되어지는 것을 보여주는 결과로서 웰빙행동은 모방소비나 과시소비적 성격보다는 개인의 주체적인 삶의 모습을 잘 보여주고 있다고 판단된다. 또한 웰빙행동이 라이프스타일의 모든 경향성에 의해 영향을 받고 있는 것은 웰빙행동이 어떤 한 유형의 라이프스타일에 의해 결정되는 것이 아니고 각각의 라이프스타일 유형에 따라 설명되어 질 수 있다.

둘째, 웰빙행동은 웰빙인식으로부터 긍정적 영향을 받고 있어 웰빙인식의 올바른 형성이 건전한 사회적 웰빙을 만들어 낼 수 있음을 보여주고 있다. 특히 웰빙인식 요인 중에서도 정신지향성이 상관관계가 높아 물질보다 정신의 가치를 중시하는 우리의 전통사상이나 간디주의 생활철학과 접목될 수 있는 가능성이 있음을 보여 주었다.

셋째, 웰빙행동은 연령, 소득과 정적인 관계를 가지고 있어서 건강행위나 환경행위에 관한 선행연구와 일치하는 결과를 보여주었다. 하지만 이러한 결과는 웰빙행동이 어느 정도의 경제적 여유가 있어야 뒷받침됨을 보여주는 결과로 강남권 집단의 웰빙행동이 높았던 것과 연결할 때 사회적 계층을 구별지을 수 있는 소비행동으로 판단될 수도 있다. 하지만 건전한 웰빙인식의 사회적 조성을 통해 경제적 부담이 적은 상태에서 모두의 삶의 질을 높일 수 있는 방안이 요망된다.

이러한 결과를 바탕으로 앞으로의 건전한 웰빙사회를 지향하기 위한 국가 정책적 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 삶의 질을 우선적으로 생각하는 웰빙시대의 핵심내용은 건강이다. 건강염려증을 유발하는 각종 질병과 정보의 홍수, 검증되지 않은 건강요법들, 고급화·과소비를 부추기는 상업화된 웰빙정보에서 벗어나 사람들에게 건전한 웰빙인식을 고취시켜 건전한 웰빙행동으로 유도해야 하겠다. 나아가 자기 생활여건에 맞는 웰빙행동의 실천으로 사람들이 건강한 삶을 즐기고 활기차게 일할 수 있는 건강라이프로 이끌어 가야할 것이다. 이에 TV와 미디어는 바로고 정확한 신뢰할 수 있는 정보를 제공하여 건전한 웰빙사회의 형성을 위해 공헌하여야 한다.

둘째, 웰빙행동을 실천을 위해서는 경제적여유가 어느 정도 관련되어 있지만 가장 중요한 웰빙요소는 삶의 자기지향성에 있다. 타인지향적인 삶의 태도에서 벗어나 자신의 주체성을 갖고 자신에게 알맞은 올바른 방식으로 살아가는 사회적 기류를 형성할 필요가 있다. 이를 위해서 커다란 경제적 부담 없이 실천할 수 있는 웰빙행동의 제안과 실천방안, 진정한 웰빙인식의 정립을 위한 삶의 가치관 변화운동을 사회적으로 전개할 필요가 있다.

셋째, 웰빙의 키워드인 건강을 위해서 정부에서는 환경오염을 막을 수 있는 제도, 고령화 사회에서 건강한 노년을 위한 사회보장제도, 운동을 생활화 할 수 있는 여건조성, 의료보장제도의 보완 등의 여건을 마련해야 할 것이다. 나아가 정신적인 만족감과 안정을 유지하기 위하여 정치적, 사회적 안정이 선행되어야 한다. 또한 깨끗한 자연환경, 도심 속에서 쉴 수 있는 녹지 공간, 온

가족이 배우면서 즐길 수 있는 학습공간 확보, 생태학적, 환경지향적인 도시 만들기 등으로 삶의 질을 높일 수 있는 생활여건 조성을 정부 차원의 프로젝트로 만들어 웰빙의 사회적 기반을 조성하여야 한다.

넷째, 기업에서는 불량식품의 제조·판매금지, 식품첨가물표기 위조금지, 유효기간 조작금지, 원산지 표기 위조금지, 과대광고 금지 등으로 사람들을 현혹시키는 일이 없도록 해야 한다. 또한, 건강한 식품과 환경을 보호할 수 있는 친환경적 제품을 합리적인 가격으로 판매한다는 기업정신을 갖추어 사람들이 웰빙상품을 믿고 살 수 있는 여건을 조성하여야 한다.

다섯째, 현재 우리 사회에 퍼져있는 웰빙 붐을 우리의 건강에 대한 인식을 치료위주에서 예방위주·건강증진 위주로 변화시키고, 삶의 질 향상과 연관시켜 한 차원 높일 수 있는 계기로 만들 필요성이 있다.

마지막으로 본 연구의 한계와 향후 연구과제는 다음과 같다.

첫째, 연구의 대상이 서울시민으로 한정된 한계를 가지고 있다. 향후 전국적인 규모의 조사를 통한 생활환경에 따른 웰빙인식과 웰빙행동의 차이점을 비교 연구 해보는 것도 의의 있는 연구로 판단된다. 이에 더하여 웰빙행동에 대한 국가 간의 차이를 비교 분석하는 것도 흥미 있는 연구주제가 되리라 사료된다.

둘째, 웰빙에 관한 이론이 정착되지 않은 관계로 웰빙과 관련된 용어의 정의가 주관적으로 이루어진 한계를 가지고 있다. 본 연구를 계기로 향후 연구

의 축적을 통해 웰빙 관련 개념에 대한 정립이 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 사회인구학적 변인과 라이프스타일에 한정하여 웰빙행동의 차이를 집중적으로 분석하였지만 웰빙행동에 영향을 미칠 수 있는 다양한 요인에 대한 다각적인 검증이 이루어지지 못한 점이 있다. 향후 웰빙행동에 대한 연구에서는 보다 미시적이고 체계적인 연구를 통해 이러한 설명의 한계가 극복되어야 할 것이다.

참고문헌

<국내문헌>

- 강영실, “지역사회 거주노인의 건강상태와 생활양식의 관계”, 「한국노년학연구」, 18, 1999.
- 강영의·이옥희·최경은, “소비자의 라이프스타일과 케이블TV 홈쇼핑의류제품에 관한 연구”, 「복식문화연구」, 9(3), 2001.
- 강용욱, “실업계고등학교 학생들의 의식구조 변화에 관한 연구”, 강원대 교육대학원, 석사학위논문, 1995.
- 강유정, “시장 다변화에 의한 소비자 트렌드 양상이 패키지디자인에 적용된 사례 연구 : 웰빙 기능성 건강식품을 중심으로”, 한양대 디자인대학원, 석사학위논문, 2004.
- 고승덕, “노인의 삶의 질을 결정하는 요인 추출에 관한 연구”, 이화여대 대학원 박사학위논문, 1996.
- 구미옥, “당뇨병환자의 자기간호 행위와 대사조절에 관한 모형구축”, 서울대 대학원, 박사학위논문, 1992.
- 길귀숙, “노인 만성질환자의 삶의 질에 관한 연구 : 병원·호스피스기관·노인복지시설 및 기관을 중심으로”, 숭실대 대학원, 박사학위논문, 2004
- 김경미, “도시주부의 라이프스타일 유형과 소비자행동에 관한 연구”, 한양대 대학원 석사학위논문, 1986.
- 김동기, 「현대 마케팅원론」, 서울: 박영사, 1982.
- 김명숙, “한국인의 삶의 질에 관한 연구”, 이화여대 대학원 박사학위논문, 1981.

- 김미영, “생활양식 유형과 의복평가기준에 관한 연구”, 서울대 대학원, 박사학위논문, 1989.
- 김상일, “웰빙열풍을 읽는 3개의 코드”, 「LG주간경제」, CEO 리포트, 2004. 2. 18.
- 김애련, “노인의 삶의 질에 관한 연구”, 원광대 대학원, 박사학위논문, 2001.
- 김왕배, “사회계급과 소비문화이론”, 「사회발전연구」 2000.
- 김은애, “청소년의 건강증진 행위와 자기효능감과의 관계연구”, 중앙대 대학원 석사학위논문, 1999.
- 김재광, “소비자 성격유형과 구매 행동: 인터넷 쇼핑을 중심으로”, 동덕여대 대학원, 박사학위논문, 2003.
- 김점자, “노인인구의 건강행위 실천을 위한 영향요인 분석연구”, 서울대 대학원, 석사학위논문, 1996.
- 김정희, “중년 여성의 라이프스타일에 따른 외출복 구매 행동 및 불만족”, 경희대 대학원, 박사학위논문, 2003.
- 김지윤, “라이프스타일에 따른 의료행태 분석”, 연세대 대학원, 석사학위논문, 1999.
- 김혜숙, 최진호, “한국인의 모임활동과 주관적 안녕감”, 「한국심리학회지: 사회문제」, 13(1), 1997.
- 김훈·권순일, “인터넷 사용자의 라이프스타일과 구매의사결정에 관한 탐색적 연구”, 「경영학 연구」, 28(2), 1999.
- 네틀던, 사라, 조효제 역, 「건강과 질병의 사회학」, 서울: 한울아카데미, 1997.
- 노원환, “건강증진과 관련된 행태에 영향을 미치는 인구사회학적 특성”, 영남대 대학원, 석사학위논문, 1997.

- 노유자, “서울지역 중년기 성인의 삶의 질에 관한 분석 연구”, 연세대 대학원 박사학위논문, 1998.
- 대한가정의학학회, 「한국인의 건강증진」, 서울: 고려의학, 1996.
- 대한상공회의소, 「최근의 웰빙문화 트렌드와 기업의 대응」, 연구보고서, 2004.
- 마일스, 스티븐, 박형신, 정현주(역), 「현실세계와 사회이론」, 서울: 일신사, 2001.
- 문창진, 「보건의료 사회학」, 서울: 신광출판사, 1990.
- 박계화, “건강개념, 자기효능감, 강인성과 건강증진 생활양식과의 관계연구”, 이화여대 대학원, 석사학위논문, 1995.
- 박선영, “주부의 라이프스타일 유형 분석과 관련 변인과의 관계 연구”, 한양대 대학원 석사학위논문, 1986.
- 박선영, “주부의 라이프스타일 유형분석과 관련 변인과의 관계”, 한양대 대학원, 석사학위논문, 1986.
- 박은영, “스트레스와 건강행위 실천과의 연관성”, 전남대 대학원, 석사학위논문, 2000.
- 박재환·김문겸, 「근대사회의 여가문화」, 서울대학교 출판부.
- 박창열, “스포츠 센터 소비자의 라이프스타일과 서비스 만족이 구매 후 행동에 미치는 영향”, 원광대 대학원, 박사학위논문, 2003.
- 변순희, “도시 취업주부의 라이프스타일 및 환경친화적 행동”, 숙명여대 대학원, 박사학위논문, 2003.
- 부룩스, 데이비드, 형선호(역), 「보보스-디지털 시대의 엘리트」, 서울: 동방미디어, 2001.
- 서남미, “웰빙트렌드(Well-being Trend)가 건강 지향적 소비행동에 미치는 영

- 향에 관한 연구 : 라이프스타일 유형을 중심으로”, 동국대 경영대학원, 석사학위논문, 2004.
- 서동진, “라이프스타일의 문화정치학”, 「문화예술」, 2004년 2월호.
- 서동진, “명상산업이라는 대중문화-탈근대자본주의의 자기테크놀로지”, 「문화예술」, 2004년 7월호.
- 서정희, ‘환경문제 측면에서 본 소비자 행동에 관한 연구’, 서울대 대학원 석사학위논문, 1991.
- 선정희, “의류 및 화장품 유통경로에 따른 소비자 라이프스타일, 쇼핑성향, 정보원, 점포이미지와 유통경로 선택행동”, 대구가톨릭대 대학원, 박사학위논문, 2002.
- 손덕옥·박춘화, “노인의 건강증진생활양식에 관한 연구”, 「보건과 사회과학」, 11, 2002, pp. 115-136.
- 손상희, “소비사회와 청소년 소비문화”, 「한국가정관리학회지」 15(4), 1997.
- 손정미, “웰빙과 산업”, 한국여가문화학회 연차학술대회논문집, 2004.
- 신철호·한지연, “웰빙과 웰빙산업”, 한국여가문화학회 연차학술대회논문집, 2004.
- 심미경, “장애아 어머니의 자아존중감, 대처 유형, 삶의 질에 관한 연구”, 대한간호학회지, 27(3), 1997,
- 심미영, “환경문제에 대한 사회책임적 소비자태도와 행동의 일치성 및 영향요인”, 효성카톨릭대 대학원, 박사학위논문, 1999.
- 심형석, 송경진, 「웰빙 비즈니스」, 박영출판사, 2004.
- 윤재섭, “여가와 여가교육 개념의 분석적 고찰”, 계명대 대학원, 박사학위논문, 2003.
- 윤정옥, “라이프스타일에 따른 화장품유통경로전략에 관한 연구”, 고려대 대학

- 원, 석사학위논문.
- 윤대호, “사회계층 분포와 사망률과의 연관성”, 「보건행정학회지」, 13(4), 2003.
- 이규리, “장애청소년 어머니의 삶의 질 구조분석”, 단국대 대학원, 박사학위논문, 2004.
- 이기춘, “소비자능력개발을 위한 소비자교육에 관한 연구”, 서울대 대학원 박사학위논문, 1995.
- 이미숙, “생활양식으로서의 웰빙(well-being)”, 「한국생활과학회지」, 2004, 13(3).
- 이미숙, “사회적 스트레스와 중년기 남성의 정신건강”, 「한국사회학」, 37(3), 2003.
- 이미영, “중년기 성인의 건강증진행위와 자기효능감 및 지각된 건강상태와의 관계연구”, 중앙대 사회개발대학원, 석사학위논문, 1999.
- 이미자, “산업장 근로자의 건강증진행위 모형 구축”, 중앙대대학원 박사학위논문, 2003.
- 이재창, “청소년의 의식구조 형성배경”, 교육개발원 연구보고서, 1985.
- 이준혁, “군 간부들의 건강실천행위에 영향을 미치는 요인”, 연세대 대학원, 석사학위논문, 2001.
- 이지영·김용숙, “여대생의 라이프스타일에 따른 화장품소비행동”, 「한국복식학회지」, 45(7), 1999.
- 이차욱, “우리나라 도시거주 가정주부의 라이프스타일에 관한 실증적 연구”, 고려대 대학원 박사학위 논문, 1983.
- 이호건, “그린소비자 특성과 그린제품 구매의도에 관한 연구”, 영남대 대학원, 박사학위논문, 2000.

- 전영옥, “웰빙문화의 등장과 향후 전망”, 삼성경제연구소 연구보고서, 2005.
- 井關利明, 김동기(역), 「현대 마케팅원론」(서울: 박영사). 재인용
- 정범모, 「가치관과 교육」, 배영사, 1988.
- 정재철, “국내 패션 산업에 나타난 웰빙문화 현상의 특성에 관한 연구”, 국민대 테크노디자인전문대학원, 석사학위논문, 2004.
- 조은미, “가정에서의 포장폐기물 재활용 행동에 관한 연구”, 성신여대 대학원, 박사학위논문, 2002.
- 주경채, “입원한 주정중독환자의 정신병리”, 「중양의학」 361, 1991.
- 주창윤, “나 혼자 잘먹고 잘살자는 것이 웰빙 아니다”, 「신문과 방송」 4월호, 2004.
- 차영란, “부유층의 소비행동특성과 상품선택에서의 심리사회적 준거차원 분석”, 중앙대 대학원, 박사학위논문, 2002.
- 최남숙, “가정에너지 절약의식과 행동에 관한 연구”, 이화여대 대학원, 석사학위논문, 1984.
- 최남숙, “서울시 주부들의 환경교육과 환경보전행동에 관한 연구 : 가정 폐기물 분류배출행동을 중심으로”, 이화여대 대학원, 박사학위논문, 1994.
- 최병용, 「신마케팅론」, 서울: 박영사, 1998.
- 크리스 윌링, 임인숙 역, 「몸의 사회학」, 서울: 나남, 1999.
- 피에르 부르디외, 최종철 역, 「구별짓기」, 서울: 새물결, 1995.
- 한서설아, 「다이어트의 성정치」, 서울: 책세상, 2000.
- 한영호, “현대 소비사회에서 웰빙트렌드의 개념과 소비성향 분석”, 중앙대 대학원, 석사학위논문, 2004.
- 허원무·김상일, “2004년 이런 상품이 히트 한다”, 「LG주간경제」, 2003년 12월31일.

허은희, "대학생의 건강증진행위와 자기-효능감과의 관계연구" 중앙대 대학원,
황인창, "생태적 마케팅의 효율적 전개를 위한 환경의식적 소비자의 특성분
석", 전남대 대학원, 박사학위논문, 1989.

<외국문헌>

- Adler, A, *The Science of living*, H. L. Ansbacher(ed.), *Anchor Book*, N. Y :
Doubleday & Co, 1969.
- Becker, M. H., A Medical sociologist looks at health promotion, *Journal of
health & social behavior*, 34(march), 1993.
- Belloc, N. M. and Breslow, L., Relationship of physical health status and
health practice, *Prev. Med.*, 1, 1972.
- Berkman, H. W., & Gilson, C. C., *Consumer behavior, concepts and strategies*.
Encino, CA: Dikenson, 1978.
- Burckhardt, C. S., The impact of arthritis on quality of life, *Nursing
Research*, 34(1), 1985,
- Cella, D. F., Qulity of life: Concepts and Definition, *Journal of Pain and
Symptom Management*, 9(3), 1994.
- Cohen, D., *Consumer Behavior*, N. Y : Random House, 1981.
- Douglas, M. & Isherwood, B., *The world of goods*, Allen Lane, 1979.
- Evans, D. R., Enhancing quality of life in the population at large, In
Improving the Quality of Life, edited by Romney, et. al., Boston:
Kluwer Academy Publisher, 1994.
- Evans, R. J., *In Defence of History*, London: Grant Books, 1997.

- Ferrans, C. E., "Development of a conceptual model of quality of life",
Scholarly Inquiry for Nursing Practice: International Journal, 10(3),
1996.
- Ferrell, B., Dow, K., Leigh, S., Ly, J. & Gulasekaram, P., Quality of life in
long term cancer survivors, *Oncology Nursing Forum*, 22(6), 1995.
- Fürdei, F., *Mystical Past, Elusive Future-History and Society in an Anxious Age*,
London: Pluto Press, 1992.
- Gutman, J. and Mills, M. K., Fashion Life Style, Self Concept, Shopping
Orientation and Store Patronage: An Integrative Analysis, *Journal of
Retailing*, 58(2), 1982.
- Hustad & Pessemie, The Development and Application Psychographic life
Style and Associated Activity and Attitude Measure, in Williac D.
Wells (ed.) *Life and Psychographics*, N.Y:ANA. 1974.
- Jones, L. J., *The Social context of health and health work*, London: Macmillan,
1994.
- Kelly, G. A., *The Psychology of Personal Constructs*, Vol. 1, N.Y : W. W.
Norton & Co., 1995.
- Lazer, W., "Life Style Concepts and Marketing, Toward Scientific
Marketing", S. A. Greysen(ed.), Chicago : AMA, 1963.
- Lee, Dong-Jin & Sirgy, M. J., *Well Being Marketing*, Seoul: Pakyoungsa, 2005
- Lennon, M. C., Women, work, and well-being: The importance of work
conditions, *Journal of health & social behavior*, 35(september), 1994.
- Leon G. Schiffman and L.E. Kanuk, *Consumer Behavior*, Englewood Cliffs,
N.J. Prentice-Hal, 1987.

- Levy, S J., Symbolism and Life-Style, Toward Scientific Marketing, S. A. Greysen(ed.), Chicago : AMA, 1963.
- Levy, S. J., Social class and consumer behavior, In J. W. Newman(ed.), *On Knowing the Consumer*, New York: Wiley, 1966.
- Martineau, P., *Motivation in advertising*. New York: McGraw-Hill, 1957.
- McAuley E., Self-efficacy relationships with affective and exertion responses to exercise, *Social Psychology*, 22, 1992.
- Natural Business Communication, *About LOHAS*, 2000, www.lohasjournal.com
- Padilla, G. V., & Grant, M. M., Quality of life as a cancer nursing outcome variable, *Advanced in Nursing science*, 3(4), 1985.
- Pender NJ, Walker SN, Sechrist KR et al.(1990), Predicting health-promoting lifestyles in workplace, *Nursing Research*, 39.
- Reynold, Fred D. and Wells, William D. *Consumer Behavior*, New York, McGraw Hill Co., 1987.
- Reynolds, F.D., Crask, M.R. & Wells, W.D, "The modern feminine life style". *Journal of Marketing*, 41.
- Rich, S. U., & Jane, S. C.. Social class and life cycle as predictors of shopping behavior. *Journal of Marketing*, February, 1968.
- Rom, J., *Consumer Behavior : A Cognitive Orientation*, N.Y. : Macmillan Publishing Co., 1974.
- Ronald, W., Family Research Consumer Education Needs in the Family Life Cycle, *Journal of Home Economics*, spring, 1989.
- Ross, C. and Bird, C., Sex stratification and health life style: Consequences

- for men's women's perceived health, *Journal of health & social behavior*, 35(June), 1994.
- Roxburgh, S., Gender differences in work and well-being: Effects of Exposure and vulnerability, *Journal of health & social behavior*, 37(september), 1996.
- Sheth, J. H., Consumer Behavior : Surpluses & Shortages, *Advances in Consumer Research*, 1982.
- Stemm, F.A., "Clothing attitudes and evaluative criteria used by employment women differing in feminine-role orientation and work orientation : Emphasis on the single again adult", (Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University), Dissertation Abstracts International, 1980.
- Stretcher, V. J., DeVellis, B. M., Becker, M. H., et al., The role of self-efficiency in achieving health behavior change, *Health Education Quarterly*, 13(1), 1986.
- Sugarbaker, P. H., Barofsky, I., Rosenberg, S. A., & Gianola, F. I., Quality Of Life Assessment Of Patients In Extremity sarcoma Clinical Trials, *Surgery*, 91(1), 1982.
- Tausing, M. and Fenwick, R, Recession and well-being, *Journal of health & social behavior*, 40(march), 1999.
- Toits, P. and Hewitt, L. N, Volunteer work and well-being, *Journal of health & social behavior*, 42(june), 2001.
- Venkatesh, A., "Changing roles of women : A life style analysis." *Journal of Consumer Research*, 7(2).

- Warner, W. L., *Social class in America*. New York : Harper & Row, 1960.
- Weber, M. Class, status and party, in R. Bendix and S. M. Lipset(2nd eds.),
Class, status and power: social stratification in comparative perspective,
New York: The Free Press, 1966.
- Weitzel, M. H., A test of the health promotion model with blue workers,
Nursing Research, 38(2), 1989.
- Wells, W. D., Psychographics : A Critical Review, *Journal of Marketing
Research*, Vol. 12, 1975.
- Wells, W. D., Seven Questions about Life Style and Psychographics,
Environment of Marketing Management, R. J. Holloway & R. S.
Hancock(eds.), N. Y.: John wiley & Sons, Inc., 1974.
- Wind, Y. & Green, P. E., Some Conceptual Measurement and Analytical
Problems in Life Style Research, in Williac D. Wells (ed.) *Life and
Psychographics*, N.Y.: ANA, 1974.
- Young, K. I. & Longman, A. J., Quality of life and person with melanoma
: A pilot study, *Cancer Nursing*, 6, 1983.
- Ziff, R., Psychographics for Marketing Segmentation, *Journal of Advertising
Research*, Vol. 11, 1971.

ABSTRACT

A Study on Well-being Behaviors in Korea

-In relation with perception of well-being and lifestyle-

**Lee, Ji Young
Dept. of Family Culture
and consumer Science
Graduate school of
Sungshin women's University**

The study aims to learn the characteristics of Koreans' activities for 'well-being,' a recent trend in Korea to improve living standard, and the effects on well-being behavior of socio-demographic variables, perception of well-being, the level of well-being and lifestyle, and to explore desirable well-being behavior for Koreans.

For the study, 1,000 copies of questionnaire were distributed to men and women from aged 20s through 50s in Seoul. Out of 932 copies that were returned, a total of 892, excluding papers that contain poorly answered or unanswered boxes, were analyzed, using SPSS 11.0 PC Program.

The results of the study are summarized as follows:

First, the respondents' behavior for well-being and perception of well-being had positive relationship. In other words, a group of higher

well-being perception could be expected to have more active well-being behaviors; especially a group of mind-oriented well-being perception could be determined to have relatively more active well-being behaviors.

Second, older and higher-income group did more well-being activities, which showed the recent well-being trend in Korea was led by middle-aged people and high-income earners.

Third, the analysis of variables affecting perception of well-being shows that people with a higher level of well-being and a tendency of lifestyle had a higher level of perception of well-being. Many respondents understood well-being as a mind-oriented. The perception of well-being as a way of pursuing mind-oriented was closely correlated with well-being behaviors. In other words, the higher the perception of well-being as a way of pursuing mind-oriented is, the more well-being activities were done.

Fourth, the analysis of variables affecting levels of well-being showed positive relationship between income and the level of well-being. In other words, the higher income group had the higher level of well-being. But older people have a lower level of well-being. Thus, level of well-being did not directly affect well-being behavior.

Fifth, the respondents' well-being activities were most influenced by their lifestyle. People do more well-being activities when they have a certain lifestyle that pursues health, fashion, social life, the environmental and economic values.

Sixth, the respondents' level of well-being was in the top, perception of

well-being in the middle and well-being activities in the bottom, which indicated that exposed to the media, people had a higher level of perception of well-being while actually doing not much of well-being activities.

The study results above shed light on well-being behaviors.

First, according to the study results, people with a distinct lifestyle did more well-being activities, which means well-being activities were more about leading a distinct personal life than about imitating other people's consumption or going on a spending spree.

Second, as well-being behavior and perception of well-being have positive relationship, the desirable perception of well-being can lead to desirable well-being behavior, which shown well-being behavior could be matched to Gandhi-style everyday life culture that puts more importance to emotional values rather than material values, or Korea's mind-oriented traditional philosophies.

Third, well-being behavior was the activities that people can do only when they can afford to. Thus, desirable perception of well-being should be created so that people can enjoy a higher standard of living, doing well-being activities with inexpensive ways.

Based on the study results, I'd like to recommend the followings:

First, people should be led into the desirable direction with the correct information, not a flood of information on diseases, therapies, products and

others that just cajole them into buying more of high-end products. To this end, the mass media should provide the proper information on well-being.

Second, a social environment should be created where people lead their life in their own way rather than just try to mimic other people's life.

Third, in order to promote people's health, the essence of well-being trend, the government should put in place systems to prevent environmental degradation and social welfare systems for the senior citizens in our aging society, complement health insurance systems and create an friendly environment for daily exercise.

Fourth, companies should nurture an entrepreneurship spirit that they would sell healthy food and environment-friendly products at a reasonable price so that people could buy well-being products without a little bit of suspicion.

Fifth, we should use the current well-being boom as an opportunity to move our approach toward health from treatment-oriented to prevention- and health promotion-oriented and to take the well-being trend up to a higher level.

<설 문 지>

한국인의 웰빙행동에 관한 연구

안녕하십니까?

먼저 바쁘신 가운데 귀중한 시간을 내어 설문에 응해 주신 데에 대하여 깊은 감사를 드립니다.

요즈음 웰빙라이프에 대한 사회적 관심이 증대되고 있습니다.

본인은 「한국인의 웰빙행동」에 관한 박사학위논문을 준비하면서 여러분의 웰빙라이프와 웰빙제품에 대한 의견을 듣고자 본 설문지를 제작하게 되었습니다.

이 설문은 무기명으로 처리되며, 응답하신 결과는 연구목적 이외의 다른 목적에는 사용되지 않을 것입니다.

다음 각 문항에 대하여 귀하의 의견을 솔직하고 정확하게 표현해 주시면 감사하겠습니다. 귀하의 응답은 보다 나은 삶을 지향하는 사회의 귀중한 자료가 될 것입니다.

소중한 시간 설문에 응해주심을 다시 한 번 감사드립니다.

2005년 1월

성신여자대학교 대학원

가족문화소비자학과

박사과정 이지영

다음 사항에 대한 귀하의 의견을 여쭙어 보겠습니다.

특별한 말이 없는 한 각 문항에 대하여 반드시 한 곳에만 ✓표를 해 주십시오.

I. 다음은 귀하의 일상생활에 관한 질문입니다. 아래 문항을 읽으시고 귀하의 생각과 일치하는 곳에 ✓표를 해 주십시오.

	전적으로 그렇다	그런 편이다	그저 그렇다	그렇지않 은편이다	전혀그렇 지않다
1. 나는 현재의 삶에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
2. 나는 나 자신의 현재모습에 자긍심을 느낀다.	1	2	3	4	5
3. 나는 미래의 나에 대해 불안하다.	1	2	3	4	5
4. 나는 신체적으로 건강하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
5. 나는 정신적으로 건강하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
6. 내 삶의 모습은 나의 행동에 달려있다.	1	2	3	4	5
7. 나의 미래는 내가 노력하면 행복하게 만들 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 자살에 대한 뉴스를 보면 공감되는 부분이 많이 있다.	1	2	3	4	5
9. 내가 행복하지 못한 것은 나의 잘못이다.	1	2	3	4	5
10. 내가 행복하지 못한 것은 사회의 잘못이다.	1	2	3	4	5
11. 현재의 여건에서 나는 행복하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
12. 나는 우리 가족과의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5

II. 귀하는 웰빙(well-being)을 무엇이라고 생각하십니까? 평소 귀하의 생각과 일치하는 곳에 √표를 해 주십시오.

	전적으로 그렇다	그런 편이다	그저 그렇다	그렇지않 은편이다	전혀그렇 지않다
1. 나는 웰빙이 정신적 가치를 중요시하는 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 웰빙이 물질적 가치를 중요시하는 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 웰빙이 건강의 가치를 중요시하는 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 웰빙이 환경의 가치를 중요시하는 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
5. 나는 웰빙이 시간의 가치를 중요시하는 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
6. 나는 웰빙이 가족의 가치를 중요시하는 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
7. 나는 웰빙이 삶의 질을 중요시하는 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 웰빙이 사회적 지위를 표현하는 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
9. 웰빙은 경제적으로 여유 있는 사람들만의 일이고 보통사람들과는 상관이 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10. 비용을 많이 들이지 않아도 웰빙생활은 실천할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5

11. 나는 사회적 성공보다 자아실현이 더 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
12. 나는 경제적 성공보다 자아실현이 더 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
13. 출세를 위하여 가정생활은 어느 정도의 희생이 필요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
14. 현재 유행하고 있는 웰빙이 사회적으로 더욱 확산되는 것은 바람직하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
15. 소득이 적더라도 웰빙 제품 구입할 의향이 있다.	1	2	3	4	5
16. 웰빙 제품을 구매하는 사람은 경제적 여유가 있을 것이다	1	2	3	4	5
17. 웰빙 제품을 이용하는 사람은 고급스러워 보인다.	1	2	3	4	5
18. 웰빙 제품을 이용하는 것은 유행을 쫓아가는 것이다.	1	2	3	4	5
19. 웰빙 제품을 이용함으로써 나의 지위가 한층 높아진다.	1	2	3	4	5
20. 웰빙 제품을 이용하는 것은 나의 개성추구와 관련 있다.	1	2	3	4	5

Ⅲ. 다음은 귀하의 웰빙행동에 관한 질문입니다. 아래 문항을 읽으시고 귀하의 생각과 일치하는 곳에 ✓표를 해 주십시오.

	전적으로 그렇다	그런 편이다	그저 그렇다	그렇지않 은편이다	전혀그렇 지않다
1. 나는 웰빙동우회에 가입하여 생활로 실천하고 있다.	1	2	3	4	5
2. 모든 고민을 뒤로 하고 가끔 여행을 떠나곤 한다.	1	2	3	4	5
3. 명상센터를 찾거나 요가, 버호흡 등을 하고 있다.	1	2	3	4	5
4. 삶의 재충전을 위하여 어느 정도의 비용을 지불하는 것은 당연하다.	1	2	3	4	5
5. 천연, 한방 화장품을 사용하고 있다.	1	2	3	4	5
6. 도시개발보다는 환경보전이 더 중요 히 여겨 환경보존에 힘쓴다.	1	2	3	4	5
7. 건강, 다이어트 식품을 먹고 있다.	1	2	3	4	5
8. 웰빙상품은 그 질을 신뢰할 만하여 구입한다.	1	2	3	4	5
9. 여건만 되면 건강인테리어가 고려된 주택에 살고 싶다.	1	2	3	4	5
10. 반신욕이 건강에 좋다는 정보를 얻 고 이를 실천하고 있다.	1	2	3	4	5
11. 유기농 식품 등 웰빙상품의 가격이 비싸도 자주 구매하는 편이다.	1	2	3	4	5

	전적으로 그렇다	그런 편이다	그저 그렇다	그렇지 않은편 이다	전혀그 렇지않 다
12. 황토벽지나 장판은 일반벽지나 장판보다 비싸지만 구입할 것이다.	1	2	3	4	5
13. 주택구입시 교통보다는 환경을 고려하여 구입한다.	1	2	3	4	5
14. 채소는 당연히 유기농야채를 사고 있다.	1	2	3	4	5
15. 건강을 위하여 육식보다는 채식위주의 생활을 하고 있다.	1	2	3	4	5
16. HD텔레비전 구매시 전자파 차단 등을 고려한 제품을 구매하고 있다.	1	2	3	4	5
17. 육류 구매시 수입품보다는 비싸도 국산을 구입한다.	1	2	3	4	5
18. 헬스, 수영 등의 건강을 위한 활동을 하고 있다.	1	2	3	4	5
19. 의류구매시 화학섬유보다는 천연섬유를 고려하여 구매하고 있다.	1	2	3	4	5
20. 의류구매시 디자인이 좋아도 천연섬유가 아니면 구매하지 않는다.	1	2	3	4	5
21. 식당에서 웰빙식단으로 강조하면 믿고 주문하는 편이다.	1	2	3	4	5
22. 가전제품 구매시 에너지 소비효율등급을 중요하게 고려한다.	1	2	3	4	5
23. 정수기, 공기청정기 등 웰빙가전제품을 사용하고 있다.	1	2	3	4	5

24. 유기농음식등 웰빙음식을 먹기위해서 거리가 멀더라도 찾아다니는 편이다.	1	2	3	4	5
25. 상품구매시 웰빙보다는 가격을 고려하여 상품을 사는 편이다.	1	2	3	4	5
26. 통조림, 소세지 등 가공식품은 될 수 있으면 구매하지 않는다.	1	2	3	4	5
27. 쌀 구매시에도 가격보다는 브랜드를 고려하여 구매하는 편이다.	1	2	3	4	5
28. 일반우유보다는 프리미엄우유를 구매한다.	1	2	3	4	5
29. 전기밥통 구매시 전자파 차단 등을 고려한 제품을 구매하고 있다.	1	2	3	4	5
30. 핸드폰 구매시 전자파 등의 문제를 항상 고려하여 구매한다.	1	2	3	4	5
31. 웰빙상품이 일반상품보다 20%정도 비싼 것은 구매할 만하다.	1	2	3	4	5
32. 땀냄새 제거 및 살균효과가 있는 기능성 속옷 및 의류를 사용하고 있다.	1	2	3	4	5
33. 온천 및 스파패키지 여행을 한 적이 있다.	1	2	3	4	5

IV. 다음 문장은 귀하가 평소 생각하고 있거나 행동에 옮기고 있는 내용에 대해서 질문한 것입니다. 자세히 읽으시고 귀하의 느낌과 일치하는 곳에 ✓표를 해 주십시오.

	전적으로 그렇다	그런 편이다	그저 그렇다	그렇지 않은편 이다	전혀그 렇지않 다
1. 기회가 있다면, 지역사회에서 책임 있는 일을 하고 싶다.	1	2	3	4	5
2. 나는 현재 자발적으로 사회단체에 가입하여 활동하고 있다.	1	2	3	4	5
3. 생활에 필요한 정보를 다른 사람들에게 전해주는 편이다.	1	2	3	4	5
4. 나는 모임에서 중심적인 역할을 하는 편이다.	1	2	3	4	5
5. 다른 사람에 비하여 나는 아는 사람이 많다.	1	2	3	4	5
6. 친구, 동창회, 직장 등의 모임에는 적극 참여한다.	1	2	3	4	5
7. 유행이 지난 옷이라도 손질하여 입는 편이다.	1	2	3	4	5
8. 갖고 싶은 물건을 살 때는 상세하게 아는 친구나 친지와 상담하여 정보를 모아 사는 편이다.	1	2	3	4	5
9. 무리를 해서라도 큰 평수의 집에서 살고 싶다.	1	2	3	4	5
10. 다른 가정에 비하여 우리 집의 외식 빈도가 높다.	1	2	3	4	5

	전적으로 그렇다	그런 편이다	그저 그렇다	그렇지 않은편 이다	전혀그 렇지않 다
11. 유행이 지나거나 필요 없다고 생각하면 과감히 버린다.	1	2	3	4	5
12. 다른 사람에 비하여 수입 가운데 저축의 비율이 높은 편이다.	1	2	3	4	5
13. 항상 가격을 확인하고 싼 것을 고르는 편이다.	1	2	3	4	5
14. 10분 정도의 짜투리 시간도 활용하면서 생활하는 편이다.	1	2	3	4	5
15. 의복이나 구두를 구매할 때 패션이나 유행보다는 편안함에 중점을 둔다.	1	2	3	4	5
16. 외출할 때 외모에 신경을 쓰는 편이다.	1	2	3	4	5
17. 텔레비전·신문·잡지 등의 유행정보에 관심이 강한 편이다.	1	2	3	4	5
18. 무슨 일이든 유행을 의식하며 생활하고 있다.	1	2	3	4	5
19. 우리 집에는 최근에 유행하는 제품들이 꽤 있는 편이다.	1	2	3	4	5
20. 유행하는 핸드폰모델이나 가방 등은 꼭 구입하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
21. 대중음식점이 청결하지 않으면 들어갔다가 되돌아 나오곤 한다.	1	2	3	4	5
22. 피곤하면 건강을 위하여 중요한 일이라도 미루고 쉬는 편이다.	1	2	3	4	5

23. 식당에서 주문시 메뉴의 영양과 건강에의 영향을 고려하는 편이다.	1	2	3	4	5
24. 건강을 위하여 평소에 운동을 꾸준히 하는 편이다.	1	2	3	4	5
25. 건강을 생각하여 건강보조식품이나 비타민류를 복용하고 있다.	1	2	3	4	5
26. 건강관련정보를 실천하기 위하여 노력하는 편이다.	1	2	3	4	5
27. 평소에 몸에 이상이 있는 것이 아닌가 항상 의식하면서 생활하고 있다.	1	2	3	4	5
28. 상품구매시 가격이 비싸도 건강에 좋다면 구매하는 편이다.	1	2	3	4	5
29. 돈보다 건강이 인생에서 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
30. 상품구매시 1회용 포장지 보다는 장바구니를 이용하는 편이다.	1	2	3	4	5
31. 환경보전을 위한 시민활동에 경제적 기부를 할 의향이 있다.	1	2	3	4	5
32. 만약 나의 부동산가격이 떨어질 수 있어도 개발정책보다는 환경보전정책이 우선되어야 한다.	1	2	3	4	5
33. 쓰레기 분리배출을 실천하고 있다.	1	2	3	4	5
34. 산이나 공원에서 사용한 쓰레기는 꼭 되가져온다.	1	2	3	4	5
35. 환경오염의 책임은 정부나 기업에 책임이 있다.	1	2	3	4	5
36. 환경오염은 지금 당장 나에게 피해를 주지 않아도 관심을 가져야 한다.	1	2	3	4	5

<부록> 웰빙인식, 웰빙수준, 웰빙행동 간의 상관관계

<표 V-15> 웰빙수준, 웰빙인식, 웰빙행동 간의 상관관계분석

	1	2.	3	4	5	6	7
1. 성별	1						
2. 연령	-0.067**	1					
3. 학력	0.215***	0.111***	1				
4. 직업1	-0.271***	-0.053	-0.296***	1			
5. 직업2	0.409***	0.299***	0.252***	-0.488***	1		
6. 소득	-0.189***	0.196***	-0.187***	0.132***	0.009	1	
7. 결혼여부	0.021	0.651***	0.132***	-0.130***	0.345***	0.206***	1
8. 가족구성원	0.023	0.552***	0.110***	-0.128***	0.304***	0.205***	0.745***
9. 소유형태	0.041	0.208***	-0.082**	0.016	0.055	0.087***	0.078**
10. 주택형태	0.031	0.079**	-0.254***	0.039	0.073**	0.165***	0.189***
11. 주거지	-0.039	0.105***	-0.191***	0.033	0.077**	0.203***	0.034
12. 웰빙수준	0.040	-0.015	0.113***	-0.076**	0.009	-0.148***	-0.048
13. 웰빙인식	0.000	-0.041	0.137***	-0.079**	0.057	-0.070**	-0.041
14. 웰빙행동	-0.101***	-0.228***	0.100***	-0.003	-0.097***	-0.160***	-0.210***
	8	9	10	11	12	13	14
1. 성별							
2. 연령							
3. 학력							
4. 직업1							
5. 직업2							
6. 한달수입							
7. 결혼여부							
8. 가족구성원	1						
9. 소유형태	0.133***	1					
10. 주택형태	0.215***	0.290***	1				
11. 주거지	0.051	0.108***	0.152***	1			
12. 웰빙수준	-0.054	-0.060*	-0.108***	-0.161***	1		
13. 웰빙인식	-0.037	0.014	-0.105***	-0.083**	0.313***	1	
14. 웰빙행동	-0.172***	-0.100***	-0.154***	-0.132***	0.328***	0.382***	1

*p<0.1, **p<0.05, ***p<0.01