

대학생들의 정서에 따른 콤포트 푸드의 차이: 성차를 중심으로

The differences of comfort food depending on various emotions : focused on gender difference

김지예 · 이상희*

Ji-Ye Kim, Sang-Hee Lee

광운대학교 사회과학대학 산업심리학과 상담심리전공

Department of Industrial & Organizational Psychology, KwangWoon University

Abstract

This research was performed to identify the components and types of comfort foods and to verify gender differences on choosing comfort food in various emotional states. The total of 425 Korean college students participated in this study. The results are as follows. First, most students rated foods that give warmth and relaxation, foods that are reminiscent of happy memories, food that tastes good, were rated as types of comfort foods. On the other hand, external condition and fast food were less likely to be rated as a comfort food. Second, male students reported meat dishes, stew or soup, and alcohol as comfort foods whereas female students reported stew or soup, fruit or vegetable, and meat dishes as comfort foods. Third, the students chose different comfort food in different emotional states. In negative emotions, most students chose alcohol, chocolate, hot (spicy) food, and drinks as a comfort food. But in positive emotions, most students chose chicken as comfort foods. While male students chose alcohol as high ranking comfort food, female students chose various foods as their comfort food. The limitations of this study and suggestions for future studies were discussed.

Key words: various emotions, comfort food, gender differences

요약

본 연구는 대학생을 대상으로 하여 콤포트 푸드(comfort food)의 구성요인과 종류, 그리고 희노애락의 4개 정서에 따른 콤포트 푸드의 섭취에 성차가 존재하는가를 확인하고자 하였다. 이를 위해 대학생 425명을 연구 참가자로 선정하여 설문조사를 실시하였다. 그 결과 첫째, 남학생과 여학생 모두에서 따뜻함과 위안을 주는 음식, 즐거운 추억을 떠올리게 하는 음식, 맛있는 음식을 콤포트 푸드의 개념으로 가장 높게 지각하고 있었으며, 음식 외적 요소에서 부담 없는 음식, 편리한 음식을 콤포트 푸드의 개념으로 가장 낮게 지각하고 있었다. 그러나 건강을 고려한 음식에서는 여자가 남자보다 콤포트 푸드로 더 적합하게 생각하는 것으로 나타났다. 둘째, 콤포트 푸드의 종류로 남자는 고기류, 찌개 및 백반, 술을 보고하였고, 여자는 찌개 및 백반, 과일 및 야채, 고기류를 보고하였다. 남자가 음식종류를 선호하고 여자가 스낵 종류를 선호한다는 가설을 지지되지 않았다. 셋째, 제시된 4개의 정서에 따라 섭취하는 콤포트 푸드의 종류를 살펴본 결과, 부정적 정서를 경험하는 상황에서는 남녀 모두 주로 술, 초콜릿, 매운 음식 그리고 음료를 선호하고 있었으며, 긍정적 정서를 경험하는 상황에서는 남녀 모두 치킨이

* 이 논문은 2014년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2014S1A3A2044196).

† 교신저자 : 이상희 (광운대학교 사회과학대학 산업심리학과 상담심리전공)

E-mail: sanglee@kw.ac.kr

TEL: 02-940-5420

FAX: 02-940-5420

공통적으로 선호되었으며 여학생들은 다양한 음식들을 콤포트 푸드로 선택한 것에 반해 남학생들은 술을 주요 상위권의 음식으로 선택하고 있었다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구에 대해서 논의하였다.

주제어: 대학생, 4개 정서, 콤포트 푸드(comfort food), 성차

1. 서론

우리가 먹는 음식은 우리의 신체뿐만 아니라 정신적 건강에도 큰 영향을 미친다(Christensen, 1996). 오늘날 현대 사회에서 삶을 영위해 가는 사람들은 다른 그 어느 때 보다도 더 많은 스트레스를 받으며 살아 가고 있으며, 스트레스에 따라 음식의 섭취량이 증가하거나 감소한다고 알려져 있다(Kandiah, Yake, Jones, & Meyer, 2006). 그러나 음식이 신체적 건강에 미치는 영향에 대한 연구에 비해 음식이 기분, 정서와 같은 정신적 건강에 미치는 영향은 많이 연구되지 않고 있다. Lyman(1989)은 우리가 먹는 음식이 우리의 기분을 결정한다고 언급하였고, Christensen(2001)은 개인의 정신적 고통과 음식 사이에 순환적 관계가 존재한다고 주장하였다. 이러한 순환적 관계에 따르면, 우울이나 피로와 같은 증상으로 나타나는 정신적 고통은 달콤한 탄수화물이나 고지방 음식에 대한 욕구를 활성화하여 이러한 음식을 섭취하게 만들고 이는 일시적으로 기분의 개선을 가져온다. 그러나 이러한 기분의 개선은 일시적이기 때문에 다시 부정적 기분으로 되돌아가게 되고 따라서 다시 음식을 섭취하여 기분의 개선을 가져오려는 시도가 반복적으로 일어나게 된다.

사실 특정 음식을 섭취한다는 것은 ‘신체와 정신 그리고 정체성을 통제’할 수 있는 주요한 방법으로 이해할 수 있다(Fischler, 1988). 최근 들어 이처럼 음식섭취가 가진 심리적, 사회적 요인을 밝히고자 하는 연구들이 시도되기 시작했으며, 특히 음식섭취의 심리적 영향을 설명하기 위한 콤포트 푸드(comfort food)라는 용어가 새롭게 등장하였다. 콤포트 푸드는 1977년에 미국에서 신체뿐만 아니라 정서적 욕구도 충족시키는 음식이라는 개념으로 처음 등장하였다(Trosi & Gabriel, 2011). 콤포트 푸드라는 개념은 점점 더 보편화되고 있는데 실제로 이 단어의 사용이 증가하여 옥스퍼드 영어사전 1997년판에 콤포트 푸드가 새로 등재되었다. 옥스퍼드 영어사전 에서는 콤포트 푸드를 “편안하

고 위안을 주는 음식; 어린 시절과 관련이 있는 음식(보통 설탕과 탄수화물이 다량 함유된 음식)이나 집에서 만든 음식”으로 정의한다. 또한 기존 연구들에서 심리적인 안정감을 얻을 수 있는 특정한 상황에서 먹었던 특정 음식(Wansink & Sangerman, 2000)이나 스트레스를 받을 때 먹은 음식으로 긍정적인 정서를 불러 일으키고, 의미 있는 사회적 관계와 관련된 음식(Locher, 2002)으로 정의되기도 한다. 국내에서는 김지혜와 이상희(2013)가 대학생들을 대상으로 하여 대학생들이 콤포트 푸드라고 지각하는 음식의 구성요인을 확인하였는데, 즐거운 추억을 떠올리게 하는 음식, 따뜻함과 위안을 주는 음식, 친밀감을 주는 익숙한 음식, 음식 외적 요소에서 편리하거나 부담 없는 음식, 맛있는 음식, 건강을 고려한 음식의 6개로 콤포트 푸드의 개념이 구성되어 있었다.

한편 특정 음식을 선택하는 것은 주로 개인의 선택임에도 불구하고, 이런 선택은 보다 큰 사회적, 문화적 시스템 안에 깊이 뿌리박혀 있는 것으로 이해할 수 있다. Mennell, Murcott과 Otterloo(1992)은 모든 음식은 문화에 크게 영향을 받고 있으며 사회의 제약을 받는다고 설명하였다. 같은 맥락으로 Douglas(1984)는 특정 음식을 소비하는 것이 어떻게 다양한 계층, 인종, 종교 집단의 구성원으로써의 정체감을 갖게 하는가를 보여주었다. Levi-Strauss(1969)는 한 사회에서 요리 즉 음식을 만드는 방법은 그 사회의 전체적인 사회구조를 반영한다고 설명하였다. Barthes(1982)는 음식은 주제(themes)뿐만 아니라 상황(situations)을 나타낸다고 설명하며 음식이 삶의 방식에 중요하다는 점을 강조하였다. 이러한 결과들은 단지 음식이 물리적, 신체적 만족과만 관련된 것이 아닌 심리적이며 사회적인 의미를 가지고 있음을 일관적으로 보여준다.

또한 사회적, 정서적 맥락에 따라 사람들의 음식선택에 유의미한 차이가 나타날 수 있는데, Dubé 등(2005)의 연구에서 여성은 고칼로리의 달콤한 간식 종류를 콤포트 푸드로 더 선호하였고, 남성은 단백질 음

식을 콤포트 푸드로 더 선호하였다(Dubé et al., 2005). 이외에도 콤포트 푸드의 종류에 대한 성차가 보고되어 왔는데, 예로 성인 남성은 준비되어진 음식을 대접받는 상황에 익숙하기 때문에 따뜻하거나 차려진 음식에 대한 선호를 발달시키는 반면, 여성은 음식 준비를 담당해야 하므로 상대적으로 보다 편리하고 준비하기 쉬운 음식을 콤포트 푸드로 발달시키게 된다는 것이다(Wansink, 2002; Wansink & Sudman, 2002). 결과적으로 외국의 경우 여성은 스낵 종류를 콤포트 푸드로 선호하는 반면, 남성은 식사 종류의 음식을 콤포트 푸드로 더 선호하는 것으로 나타나고 있다(Wansink, Cheney & Chan, 2003).

현대사회에서는 스트레스, 심리적 불안, 개인적 혼란이 만연하여 콤포트 푸드에 대한 욕구를 증가시킨다(Locher, Yoels, Maurer, & Van Ells, 2005). 또한 선행연구들에서 언급된 것처럼 사람들은 지각하는 정서에 따라 음식의 섭취에서 다른 행동을 나타낼 수 있다. 사람들은 부정적인 정서를 조절하기 위해 콤포트 푸드를 섭취하기도 하며(Dubé, Lebel, & Lu, 2005; Evers, Stok, & de Ridder, 2010), 긍정적인 정서 상태를 얻기 위한 시도로 콤포트 푸드를 섭취하기도 한다(Wansink, Cheney, & Chan, 2003).

실제로 달콤한 탄수화물이나 고지방 음식을 섭취하는 것은 상대적으로 즉각적인 기분의 개선 효과를 가져오는 것으로 보고된다. Sayegh 등(1995)은 월경 전 증후군 증상을 가진 여성들을 대상으로 하여 달콤한 탄수화물 음식을 섭취하는 것이 우울, 분노, 혼란 등을 감소시킨다는 것을 보여주었다(Sayegh, Schiff, Wurtman, Spiers, McDermott & Wurtman, 1995). 또한 비만인 사람들의 경우 달콤한 탄수화물이나 고지방 음식을 섭취한 후에 우울이 감소한다는 것이 보고되기도 하였다(Lieberman, Wurtman, & Chew, 1986).

그러나 기분을 개선하기 위해 달콤한 음식을 섭취하는 행동은 성별에 따라 다른 것으로 이해할 수 있다. Christensen과 Brooks(2006)의 연구에 따르면 슬플 때 달콤한 탄수화물이나 고지방 음식을 섭취하는 것은 성별에 따라 다르게 나타나는데, 특히 남성에 비해 여성이 달콤한 음식을 더 많이 섭취한다. 다른 선행연구들에서도 많은 여성들이 음식을 갈망하며(Lafay, Thomas, Mennen, Charles, Eschwege, Borys, 2001), 여성들은 우

울할 때 달콤한 음식의 섭취가 증가하며(Fernstrom & Kupfer, 1988), 우울한 여성의 경우 우울하지 않은 여성에 비해 설탕의 섭취가 더 증가했다는 결과들이 보고되었다(Christensen & Somers, 1996).

남성에 비해 여성이 왜 스트레스 받을 때 탄수화물과 지방이 높은 음식의 섭취가 증가하는지는 정확하게 밝혀지지 않았지만, 일반적으로 여성은 남성보다 음식에 대한 갈망을 견디기가 어려우며, 특히 부정적인 감정을 경험할 때 음식에 대한 갈망을 만족시키고자 하는 경향이 더 많은 것으로 이해된다(Lafay et al, 2001). 사실 여성과 남성은 스트레스 상황에서 다르게 반응하는 것으로 밝혀지고 있는데, 예를 들어 남성이 스트레스 상황을 다루기 위해 사용하는 기제는 보통 더 빠르게 움직이는 것이고(Zuckerman, 1989), 여성이 사용하는 것으로 보이는 적응기제 중의 한 가지가 탄수화물이나 지방이 높은 음식을 섭취하는 것이다.

Oliver 등(2000)은 스트레스에 따른 음식섭취 연구를 통해 남성과 여성 모두에게서 스트레스가 음식 섭취에 영향을 준다는 증거를 발견하지는 못하였지만, 정서적 섭취를 하는 사람들의 경우 스트레스 상황에서 달거나 고지방인 음식의 섭취가 증가한다는 사실을 보고하였다(Oliver, Wardle & Gibson, 2000). 사실 선행 연구들은 여성이 남성에 비해 정서적 섭취를 더 많이 하는 것으로 일관되게 보고하고 있는데(Oliver et al., 2000; Van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986). 정서적으로 음식을 섭취하는 사람들은 스트레스 상황일 때 발생하는 자신의 부정적인 정서를 조절하려는 시도로써 음식을 섭취하는 것으로 생각해볼 수 있다.

이처럼 개인이 지각하는 정서에 따라 섭취하는 콤포트 푸드의 내용이나 종류에 성차가 존재할 수 있다. 그러나 아직까지 국내에서는 콤포트 푸드에 대한 연구가 전무한 상황으로 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 우리나라 대학생들이 지각하는 콤포트 푸드의 종류와 구성요인에 대하여 살펴보고, 인간의 기본정서인 희노애락(喜怒哀樂)을 기준으로 한 4개의 정서를 선정하여, 정서에 따라 섭취하고자 하는 콤포트 푸드의 종류에 성차가 존재하는가를 확인하고자 하였다.

따라서 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 콤포트 푸드의 종류와 구성요인에 대한 지각에서 성차가 나타날 것인가? 남성은 식사 종류의 음

식을 킴포트 푸드로 선택하며, 여성은 스낵 종류를 킴포트 푸드로 선호할 것인가?

둘째, 특정 정서에 따른 킴포트 푸드의 섭취 행동에 성차가 나타날 것인가? 여성의 경우 부정적 정서에서 고열량(탄수화물과 지방) 음식의 섭취가 더 많이 나타날 것인가?

2. 연구대상

서울 및 수도권 소재의 4년제 대학교 425명의 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 그 중 설문에 성의 있게 응답하지 않거나 설문에 끝까지 응답하지 않은 8명을 제외한 총 417명의 자료가 분석되었다. 참가자의 평균 나이는 22.1세이며, 참가자들의 전공은 공과대학, 경영/상경 대학, 인문대학, 사회과학대학, 사범대학, 예술대학 등 다양하게 구성되었다. 연구에 포함된 대상의 학년 및 성별 분포를 <표 1>에 제시하였다.

table 1. Participants number(%)

	freshman	sophomore	junior	senior	total
male	22(5.3)	52(12.5)	59(14.1)	82(19.7)	215(51.6)
female	54(13.0)	38(9.1)	57(13.7)	53(12.7)	202(48.4)
total	76(18.2)	90(21.6)	116(27.8)	135(32.3)	417(100)

3. 측정도구

3.1. 킴포트 푸드 구성요인

대학생들이 킴포트 푸드로 지각하는 음식의 특성에 대해 확인하기 위하여 김지예와 이상희(2013)의 연구에서 도출된 6개의 하위요인을 수정, 보완하여 사용하였다. 6개의 구성요인은 개념도 분석을 통하여 밝혀진 것으로 대학생들이 킴포트 푸드라고 지각하는 특성에 대한 구성요인과 개념을 정리한 것이다. 김지예와 이상희(2013)의 연구에서는 6개의 구성요인을 사용하였으나, 이 중 음식 외적 요소에서 편리하거나 부담 없는 음식 요인이 서로 다른 두 가지의 개념을 포함하고 있다고 판단하여 본 연구에서는 음식 외적 요소에

서 부담 없는 음식과 편리한 음식 요인으로 구분하여 사용하였다. 7개의 구성요인은 즐거운 추억을 떠올리게 하는 음식, 따뜻함과 위안을 주는 음식, 친밀감을 주는 익숙한 음식, 음식 외적 요소에서 부담 없는 음식, 편리한 음식, 건강을 고려한 음식이다. 본 연구에서는 킴포트 푸드에 대한 설명을 제시한 후 각 킴포트 푸드의 구성요인이 킴포트 푸드의 정의로 얼마나 적합하다고 생각되는지를 5점 척도로 평가하게 하였다.

3.2. 킴포트 푸드 종류

개인이 지각하는 킴포트 푸드의 종류를 확인하기 위하여 이은영과 조미숙(2008)의 연구에서 도출된 25종의 음식분류를 수정, 보완하여 사용하였다. 이은영과 조미숙(2008)은 기쁨, 슬픔, 즐거움, 분노, 편안함, 우울의 6가지 감정에 대해 정의하고, 각각의 감정에서 생각나는 음식을 직접 작성하도록 하여 약 96종의 음식을 도출하였다. 이것을 맛, 외관, 이미지와 조리법이 유사한 음식으로 구분하여, 총 25종의 음식으로 분류하였는데, 본 연구에서는 개인이 자신의 킴포트 푸드라고 지각하는 실제 음식을 확인하기 위하여 ‘아무거나 상관없다’, ‘아무것도 먹고 싶지 않다’ 라는 2개 항목을 제외하고 기타 항목으로 1개 추가하여 총 24종의 음식분류를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 음식분류는 <표 2>에 제시하였다. 또한 특정 정서를 경험할 때 특별히 먹고 싶어지는 음식의 종류를 조사하기 위하여, 제시된 정서 상황에서 먹고 싶어지는 음식을 음식분류표를 참조하여 최소 1개에서 최대 3개 까지 응답하도록 하였다. 본 연구에서 제시된 정서는 이은영과 조미숙(2008)이 제시한 6개의 정서 중 인간의 기본정서인 희노애락(喜怒哀樂)을 기준으로 하여 4개의 정서를 선정하였다. 희노애락의 사전상 의미는 기쁨, 노여움, 슬픔, 즐거움을 뜻한다. 기쁨은 행복감과 같은 감정으로, 욕구의 실현에 의해 표출되는 것으로 평화롭고 여유로우며 유유자적함을 느끼는 감정이다. 분노는 외부적인 환경으로 인해 욕구가 좌절되어 나타나며, 강렬하고 급작스러워 누르기 힘든 감정이다. 분노는 사회적 생활의 중심적인 특징을 이루는 것으로 적대감과 바뀌어 쓰이기도 한다. 슬픔은 비통하고 구슬

table 2. Food Category Table

No.	Food Category	Food Content
1	Stew & Home-style cooking	stew(jjigae), soup, home-style cooking, Korean food, etc
2	Rice porridge	rice porridge, thin rice gruel, rice soup
3	Steamed dish & Stir-fries	steamed dish, stir-fry dishes, beef and vegetable stew(casserole), pancake(jeon), etc
4	Meat dishes	meat, rib, ribs of pork, bacon, beef intestines, pork intestines, Korean-style raw beef(yukhoe), etc
5	Rice mixed with vegetables and beef(bibimbap) & Fried rice	rice mixed with vegetables and beef(bibimbap), fried rice, omelet, bowl of rice served with toppings, etc
6	Noodles	handmade chopped noodles(kalguksu), wheat noodles food, Korean cold noodles(naengmyeon), instant noodles, etc
7	Spicy and hot food	stir-fried small octopus, spicy chicken, noodles mixed with vegetables and red pepper sauce(bibimguksu)
8	Sliced raw fish & Sushi	sliced raw fish, Sushi, roll, seafood, etc
9	Chinese food	black-bean-sauce noodles(jajangmyeon), chinese-style noodles with vegetables and seafood(jjamppong), chinese sweet-and-sour pork, chinese food, etc
10	Steak	steak, Western food
11	Pizza, Spaghetti	pizza, spaghetti, pasta, Italian food, etc
12	Ethnic food	Vietnam rice noodles, India curry, ethnic food, etc
13	Flour based food	rice cakes in hot sauce(tteokbokki), stuffed derma(sausage), Dried Seaweed Rolls, fried food, dumpling, fish cake, flour based food, etc
14	Hamburger, Sandwich	hamburger, sandwich, bread, fast food, etc
15	Chicken	chicken, roast chicken, seasoned chicken
16	Snack	snack, cookie, candy, cotton candy, dried squid, rice cake(tteok)
17	Fruit & Vegetable	fruit, apple, banana, watermelon, sweet pumpkin, salad, etc
18	Cake	cake
19	Dessert	waffle, pudding, pie, dessert, etc
20	Chocolate	chocolate, sugary food
21	Ice cream	ice cream, ice flakes with syrup, ice sorbet, smoothie, etc
22	Alcohol	beer, Korean distilled spirits(soju), raw rice wine(makgeolli), wine, cocktail, champagne, etc
23	drinks	coffee, juice, soda, tea, ice water, cocoa, etc
24	Etc	

픈 감정으로 어떤 대상의 자극을 자기의 능력으로 극복하지 못할 때 일어난다. 따라서 보통 저항이나 부정과 같은 노력을 포기하고 난 후 나타난다. 마지막으로

즐거움은 기쁨이 토대가 된 역동적이고 최고조인 감정의 상태이다. 따라서 유쾌하고 재미있으며 신나는 감정으로 이해하여 구분할 수 있다(표인주, 2010).

table 3. Suitability of Comfort Food Components

Comfort food Components	male (n=215)	female (n=202)	t
	mean(SD)	mean(SD)	
food which is reminiscent of happy memories	3.69(.93)	3.75(.86)	-.62
food which gives warmth and relaxation	3.93(.84)	4.02(.77)	-1.14
familiar food related to intimacy	3.50(.99)	3.35(.90)	1.57
comfortable food by external conditions	2.96(1.10)	2.94(1.00)	.22
convenient food	2.37(1.14)	2.25(1.08)	1.06
tasty food	3.80(1.08)	3.70(.99)	1.05
healthy food	3.12(1.04)	3.42(.99)	-3.01**

** $p < .01$

4. 분석방법

자료의 전반적인 기술통계량은 SPSS 19.0을 사용하여 분석하였다. 콤포트 푸드 구성요인에 대한 성별차이는 t검증을 통해 확인하였고, 콤포트 푸드의 실제 음식 종류 및 특정 정서를 경험할 때 선택하는 음식을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 실제 음식의 종류를 조사함에 있어 중복응답을 통해 조사하였기 때문에 카이제곱검증을 통한 분석은 불가능하여 단순 빈도분석을 통한 비교만 실시하였다.

5. 연구결과

5.1. 콤포트 푸드 구성요인에 대한 성차

남학생과 여학생이 콤포트 푸드 7개 구성요인에 대하여 콤포트 푸드의 정의로 얼마나 적합하다고 생각하는지를 측정하여 확인하였다. 남학생과 여학생 모두에서 따뜻함과 위안을 주는 음식, 즐거운 추억을 떠올리게 하는 음식, 맛있는 음식이 콤포트 푸드의 개념으로 가장 적합한 것으로 지각되고 있었으며, 음식 외적 요소에서 부담 없는 음식, 편리한 음식은 콤포트 푸드의 개념으로 가장 낮게 지각되고 있었다. 성별의 차이를 확인하기 위해 t검증을 실시한 결과, 즐거운 추억을 떠올리게 하는 음식($t = -.62, p > .05$), 따뜻함과

위안을 주는 음식($t = -1.14, p > .05$), 친밀감을 주는 익숙한 음식($t = 1.57, p > .05$), 음식 외적 요소에서 부담 없는 음식($t = .22, p > .05$), 편리한 음식($t = 1.06, p > .05$), 맛있는 음식($t = 1.05, p > .05$)은 콤포트 푸드로 적합하다고 생각하는 정도에서 성별에 따른 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 건강을 고려한 음식($t = -3.01, p < .01$)에서는 남학생과 여학생 모두 콤포트 푸드로 보통정도의 적합성 점수를 주고 있었으나 여학생이 남학생보다 콤포트 푸드의 정의로 더 적합하게 생각하고 있는 것을 알 수 있었다. 콤포트 푸드 구성요인의 적합성 지각에 대한 성별 차이는 <표 3>에 제시하였다.

5.2. 남학생과 여학생이 선호하는 콤포트 푸드의 종류

성별에 따라 콤포트 푸드의 구체적인 음식 종류가 다르게 나타나는지 확인하고자 자신에게 콤포트 푸드로 생각되는 음식을 최소 1개 이상 선택하여 표시하게 하였다. 분석결과, 남성의 경우 평균 2.59개의 음식을 콤포트 푸드로 선택했으며, 전체 다중 선택 558개 중 68명이 선택한 고기류(12.2%)가 콤포트푸드로 가장 높게 선택되었다. 다음으로 67명이 선택한 찌개 및 백반(12.0%), 50명이 선택한 술(9.0%), 45명이 선택한 치킨(8.1%), 40명이 선택한 생선회, 초밥(7.2%)로 콤포

table 4. Comfort Food Category

	male		female	
	food	frequency(%)	food	frequency(%)
1	Meat dishes	68(12.2)	Stew & Soup	66(12.3)
2	Stew & soup	67(12.0)	Fruit & Vegetable	37(6.9)
3	Alcohol	50(9.0)	Meat dishes	35(6.5)
4	Chicken	45(8.1)	Chocolate	33(6.2)
5	Raw fish & Sushi	40(7.2)	Flour based food	31(5.8)
6	Chocolate	29(5.2)	Rice porridge	30(5.6)
7	Noodles	26(4.7)	Raw fish & Sushi	30(5.6)
8	Drinks	26(4.7)	Chicken	30(5.6)
9	Pizza, Spaghetti	24(4.3)	Ice cream	29(5.4)
10	Fruit & Vegetable	24(4.3)	Pizza, Spaghetti	27(5.1)

트 푸드의 순서가 나타났다. 여성의 경우, 평균 2.65개의 음식을 컴포트 푸드로 선택했으며 전체 다중 선택 535개 중 66명이 선택한 찌개 및 백반(12.3%)이 가장 높은 빈도를 보였으며, 다음으로 37명이 선택한 과일 및 야채(6.9%), 35명이 선택한 고기류(6.5%), 33명이 선택한 초콜릿(6.1%), 31명이 선택한 분식(5.8%)이 컴포트 푸드의 순서로 나타났다. 남학생과 여학생이 컴포트 푸드로 선택한 상위 10위의 음식을 <표 4>에 제시하였다.

5.3. 부정적 정서에서 선호하는 컴포트 푸드

성별에 따라 부정적인 정서에서 선택하는 음식의 종류가 다르게 나타나는지를 확인하고자 주어진 정서에서 먹고 싶은 음식을 최소 1개 이상 선택하여 적도록 하였다. 선호하는 음식의 종류는 앞서 제시한 음식 분류표를 예시로 제시한 후 이 중에서 선택하도록 하였으며, 기존 24종 음식 분류 외에 ‘아무거나 상관없다’, ‘아무것도 먹고 싶지 않다’를 포함시켜 총 26종의 음식으로 분류하였다. 성별에 따라 슬픔을 느낄 때 선호하는 음식이 다르게 나타나는가를 확인해 본 결과, 남성의 경우, 평균 1.10개의 음식을 컴포트 푸드로 선택했으며 전체 다중선택 237개 중 77명이 선택한 술

(32.5%)이 가장 높았으며, 다음으로 27명이 선택한 초콜릿(11.4%), 16명이 선택한 음료(6.8%) 순으로 나타났다. 여성의 경우 전체 평균 1.18개의 음식을 컴포트 푸드로 선택했으며 다중선택 253개 중 54명이 선택한 초콜릿(21.3%)가 가장 높았으며, 다음으로 37명이 선택한 술(14.6%), 25명이 선택한 매운 음식(9.9%) 순으로 나타났다.

성별에 따라 분노를 느낄 때 선호하는 음식이 다르게 나타나는가를 확인해 본 결과, 남성의 경우 평균 1.10개의 음식을 컴포트 푸드로 선택했으며 전체 다중선택 236개 중 56명이 선택한 술(23.7%)이 가장 높게 나타났으며, 다음으로 43명이 선택한 매운 음식(18.2%), 19명이 선택한 음료(8.1%) 순으로 나타났다. 여성의 경우 평균 1.17개의 음식을 컴포트 푸드로 선택했으며 전체 다중선택 237개 중 80명이 선택한 매운 음식(33.8%)이 가장 높게 나타났으며, 다음으로 31명이 선택한 초콜릿(13.1%), 21명이 선택한 술(8.9%) 순으로 나타났다. 남학생과 여학생이 슬픔을 느낄 때와 분노를 느낄 때 선택한 음식을 상위 10위까지 <표 5>에 제시하였다.

table 5. Comfort Food Category for Negative Emotions

		Sadness				Anger			
		male		female		male		female	
	food	frequency (%)	food	frequency (%)	food	frequency (%)	food	frequency (%)	
1	Alcohol	77 (32.5)	Chocolate	54 (21.3)	Alcohol	56 (23.7)	Spicy/ hot food	80 (33.8)	
2	Chocolate	27 (11.4)	Alcohol	37 (14.6)	Spicy/ hot food	43 (18.2)	Chocolate	31 (13.1)	
3	Drinks	16 (6.8)	Spicy/ hot food	25 (9.9)	Drinks	19 (8.1)	Alcohol	21 (8.9)	
4	Meat dishes	15 (6.3)	Ice cream	18 (7.1)	Chocolate	18 (7.6)	Drinks	18 (7.6)	
5	Noodles	15 (6.3)	Stew & Soup	16 (6.3)	Chicken	16 (6.8)	Kibimbap & Fried rice	10 (4.2)	
6	Spicy/ hot food	15 (6.3)	Drinks	15 (5.9)	Meat dishes	13 (5.5)	Chicken	9 (3.8)	
7	Stew & Soup	12 (5.1)	Noodles	11 (4.4)	Noodles	10 (4.2)	Ice cream	9 (3.8)	
8	Rice porridge	9 (3.8)	Rice porridge	9 (3.6)	Don't want to eat	10 (4.2)	Snacks	8 (3.4)	
9	Ice cream	7 (3.0)	Snacks	8 (3.2)	Chinese food	7 (3.0)	Cake	8 (3.4)	
10	Chicken	6 (2.5)	Dessert	8 (3.2)	Snacks	7 (3.0)	Flour based food	7 (3.0)	

5.4. 긍정적 정서에서 선호하는 콤포트 푸드

성별에 따라 긍정적인 정서에서 선택하는 음식의 종류가 다르게 나타나는지를 확인하고자 주어진 정서에서 먹고 싶은 음식을 최소 1개 이상 선택하여 적도록 하였다. 기쁨을 느낄 때 먹고 싶은 음식으로 남성의 경우 평균 1.21개의 음식을 콤포트 푸드로 선택했으며 전체 다중선택 260개 중 50명이 고기류(19.2%)를 가장 많이 선택하고 있었다. 다음으로 47명이 선택한 술(18.1%), 40명이 선택한 치킨(15.4%) 순으로 나타났다. 여성의 경우 평균 1.25개의 음식을 콤포트 푸드로 선택했으며 전체 다중선택 253개 중 33명이 선택한 치킨(13.0%)이 가장 높게 나타났으며, 다음으로 32명이 선택한 피자, 스파게티(12.7%), 26명이 선택한 고기

류(10.3%) 순으로 나타났다.

다음으로 즐거움을 느낄 때 선호하는 음식을 살펴보면 남성의 경우 평균 1.14개의 음식을 콤포트 푸드로 선택했으며 전체 다중선택 245개 중 41명이 선택한 술(16.7%)이 가장 높게 나타났으며, 다음으로 34명이 선택한 치킨(13.9%), 31명이 선택한 고기류(12.7%) 순으로 나타났다. 여성의 경우 평균 1.25개의 음식을 콤포트 푸드로 선택했으며 전체 다중선택 252개 중 34명이 선택한 치킨(13.5%)이 가장 높게 나타났으며, 다음으로 30명이 선택한 아이스크림(12.0%), 25명이 선택한 피자, 스파게티(9.9%) 순으로 나타났다. 남학생과 여학생이 기쁨을 느낄 때와 즐거움을 느낄 때 선택한 상위 10위까지의 음식을 <표 6>에 제시하였다.

table 6. Comfort Food Category for Positive Emotions

Happiness					Joy					
male		female			male		female			
rank	food	frequency (%)	food	frequency (%)	rank	food	frequency (%)	rank	food	frequency (%)
1	Meat dishes	50 (19.2)	Chicken	33 (13.0)	1	Alcohol	41 (16.7)	1	Chicken	34 (13.5)
2	Alcohol	47 (18.1)	Pizza, Spaghetti	32 (12.7)	2	Chicken	34 (13.9)	2	Ice cream	30 (11.9)
3	Chicken	40 (15.4)	Meat dishes	26 (10.3)	3	Meat dishes	31 (12.7)	3	Pizza, Spaghetti	25 (9.9)
4	Raw fish & Sushi	21 (8.1)	Cake	17 (6.7)	4	Pizza, Spaghetti	21 (8.6)	4	Meat dishes	19 (7.5)
5	Pizza, Spaghetti	13 (5.0)	Chocolate	16 (6.3)	5	Ice cream	14 (5.7)	5	Cake	19 (7.5)
6	Stew & Soup	10 (3.9)	Ice cream	15 (6.0)	6	Raw fish & Sushi	13 (5.3)	6	Alcohol	17 (6.8)
7	Chocolate	10 (3.9)	Stew & Soup	14 (5.5)	7	Drinks	12 (4.9)	7	Chocolate	13 (5.2)
8	Steak	9 (3.5)	Flour based food	11 (4.4)	8	Chocolate	10 (4.1)	8	Dessert	12 (4.8)
9	Fruit & Vegetable	9 (3.5)	Drinks	11 (4.4)	9	Snacks	9 (3.7)	9	Drinks	12 (4.8)
10	Cake	9 (3.5)	Steak	10 (4.0)	10	Stew & Soup	8 (3.3)	10	Flour based food	11 (4.4)

6. 논의

특정 음식을 섭취한다는 것은 신체와 정신 그리고 정체성을 통제할 수 있는 주요한 방법으로 이해할 수 있으며(Fischler, 1988), 최근 들어 이처럼 음식이 가진 심리적, 사회적 요인을 밝히고자 하는 연구들이 시도되기 시작했다. 특히 음식의 심리적 영향을 설명하기 위한 컴포트 푸드라는 용어가 새롭게 등장하였는데, 컴포트 푸드는 신체뿐만 아니라 정서적 욕구도 충족시키는 음식이라는 개념으로 이해할 수 있다(Trosi & Gabriel, 2011). 특히 현대사회에서는 스트레스, 심리적 불안, 개인적 혼란이 만연하여 컴포트 푸드에 대한 욕

구가 증가되고 있으며(Loche et al., 2005), 사람들은 자신이 지각하는 정서에 따라 음식의 섭취에서 다양한 행동을 나타낼 수 있다. 사람들은 부정적인 정서를 조절하기 위해 컴포트 푸드를 섭취하기도 하며(Dubé, Lebel, & Lu, 2005; Evers, Stok, & de Ridder, 2010), 긍정적인 정서 상태를 얻기 위한 시도로 컴포트 푸드를 섭취하기도 하는데(Wansink, Cheney, & Chan, 2003), 사실 음식이 신체적 건강에 미치는 영향에 대한 연구에 비해 음식이 기분, 정서와 같은 정신적 건강에 미치는 영향은 많이 연구되지 않고 있다. 이에 본 연구에서는 우리나라 대학생을 대상으로 하여 컴포트 푸드의 구성요인과 종류, 그리고 4개의 정서에 따라 선

택하는 컴포트 푸드에 대해 살펴보고 성차가 존재하는가를 확인해보았다. 본 연구의 결과를 중심으로 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 컴포트 푸드 7개 구성요인에 대하여 컴포트 푸드의 정의로 얼마나 적합하다고 생각하는지를 측정 한 결과, 남학생과 여학생 모두에서 따뜻함과 위안을 주는 음식, 즐거운 추억을 떠올리게 하는 음식,

맛있는 음식이 컴포트 푸드의 개념으로 가장 적합한 것으로 지각되고 있었으며, 음식 외적 요소에서 부담 없는 음식, 편리한 음식은 컴포트 푸드의 개념으로 가장 낮게 지각되고 있었다. 따라서 컴포트 푸드의 개념에 대한 생각에서는 남학생과 여학생 간에 큰 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 건강을 고려한 음식에서는 성차가 있는 것으로 확인되었다. 남학생과 여학생 모두에서 건강을 고려한 음식이 컴포트 푸드로써 보통 수준의 개념 적합성을 가진 것으로 지각되었으나, 여학생이 남학생보다 건강을 고려한 음식을 컴포트 푸드의 개념으로 좀 더 높은 수준의 적합성을 부여하고 있었다. 이것은 우리나라 여학생은 남학생보다 음식을 선택할 때 건강적인 요소를 좀 더 중요하게 생각한다는 점을 반영한 결과로 볼 수 있는데, 남학생들과 여학생의 자기 건강 이미지를 살펴본 정인희 등(2013)의 연구결과에서 일반적으로 남학생들은 여학생보다 자신이 더 건강한 것으로 지각한다고 보고되었다. 따라서 남학생들이 여학생보다 자신의 건강에 대한 걱정이나 관심이 적을 수 있으며, 이러한 이유로 음식을 선택할 때에도 건강에 대한 부분을 여학생보다 덜 중요하게 고려하고 있는 것으로 생각해 볼 수 있을 것이다(정인희, 권수애, 이윤정, 이주영, 정운선, 2013).

둘째, 개인이 자신의 컴포트 푸드라고 지각하는 구체적인 음식에 대해 조사해본 결과, 남학생과 여학생을 구별하여 컴포트 푸드의 종류를 확인하였다. 남학생의 경우 고기류, 찌개와 백반, 술, 치킨, 생선회와 초밥 등을 컴포트 푸드로 보고하였으며, 여학생은 찌개와 백반, 과일과 야채, 고기류, 초코렛, 분식류를 컴포트 푸드로 보고하였다. 전체적으로 보았을 때 컴포트 푸드로 가장 많은 선택을 받은 음식은 찌개 및 백반 종류의 음식으로 나타났다. 찌개 및 백반 종류의 음식은 여학생에게는 1위, 남학생에서도 2위에 해당

하고 있었다. 선행 연구들에서 여성의 경우 스낵 종류를 컴포트 푸드로 선호하는 반면 남성은 스낵보다는 식사 종류의 음식을 컴포트 푸드로 더 선호하는 것으로 보고되었는데(Wansink, Cheney & Chan, 2003), 우리나라 대학생들에게서는 이를 지지하는 결과가 나타나지 않았다. 여학생들도 스낵보다는 준비되어진 음식인 찌개와 백반, 고기류 등을 컴포트 푸드로 가장 많이 선택하고 있었다. 이에 대해 사람들의 음식선택에서 결정적인 차이를 만드는 사회, 정서적 맥락을 고려할 필요가 있다. 본 연구의 대상이 대학생이기 때문에 여학생이라고 하여도 아직은 음식을 준비하거나 담당하는 상황이 아니고 주로 가정에서 부모님이 제공하는 음식을 제공받는 동일한 상황이라는 점과 우리나라 사회문화적 통념상 스낵류의 음식을 갖추어진 음식으로 잘 지각하지 않는 문화라는 점 등이 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 예로 외국의 경우 간단한 음료와 쿠키만으로도 파티를 진행하는 경우가 있으나 우리나라는 많은 음식을 종류별로 잔뜩 갖추어야 이를 예의로 생각하고 제대로 음식을 대접하는 것으로 지각하고 있다. 컴포트 푸드는 대체로 어린 시절의 관계 대상과 함께 먹은 음식이며, 이러한 음식 섭취의 경험이 고차원적인 사회적 편안함과 함께 입력되어 형성된다는 점에서 볼 때, 스낵 등의 가벼운 음식은 여러 가지 정황상 컴포트 푸드로 연결되어지기 어려울 수 있다. 또한 외국과 달리 특이한 점은 남학생의 경우 술이 컴포트 푸드로 선택되었으며, 여학생의 경우 과일과 야채, 그리고 분식이 남학생보다 컴포트 푸드로 많이 선택되고 있었다. Mennell 등(1992)은 모든 음식은 문화에 크게 영향을 받고 따라서 사회에 의한 제약을 받는다고 설명하였으며(Mennell, Murcott, & van Otterloo, 1992) 특정 음식을 소비하는 것이 다양한 계층과 사회 집단의 구성원으로써의 자신의 정체감을 갖게 하는 것과 관련된다고 제안하여왔다(Douglas, 1984). 따라서 우리나라 남학생들에게 술이 컴포트 푸드로 높게 선택된 점은 술을 좋아하고 술을 통해 관계를 형성하는 우리나라의 사회문화의 특성이 반영된 결과라고 생각할 수 있다. 한편 여성의 경우 과일 및 야채를 컴포트 푸드로 많이 선택한 것은 자신의 외모와 몸매 관리를 위해 음식의 칼로리 및 비타민 섭취 등에 신경을 많이 쓰는 우리나라 여성들의 특성을 반

영한 결과로 볼 수 있다. 본 연구를 통하여 우리나라 대학생들의 콤포트 푸드는 외국의 경우와 다른 종류로 구성되어 있음을 확인할 수 있었으며, 음식의 선택에 다양한 사회 맥락적 요인이 작용할 수 있음을 생각할 수 있었다.

셋째, 부정적 정서인 슬픔, 분노 상황과 긍정적 정서인 기쁨, 즐거움 상황을 구별하여 다양한 정서에 따라 선호하는 음식이 달라지는지를 조사한 결과, 슬픔과 분노와 같은 부정적 정서를 경험하는 상황에서는 남녀 모두 주로 술, 초콜릿, 매운 음식 그리고 음료를 선호한다는 것을 알 수 있었다. 성별에 따라 선호하는 음식의 순위는 다소 달랐지만 상위 음식이 모두 술과 초콜릿과 매운 음식, 음료로 공통되게 나타나고 있었다. 선행연구들은 남성에 비해 여성이 스트레스 받을 때 탄수화물과 지방이 높은 음식을 더 많이 섭취하며 특히 설탕과 같이 달콤한 음식을 더 많이 섭취한다고 보고하여왔다(Christensen & Somers, 1996; Christensen & Brooks, 2006; Fernstrom & Kupfer, 1988). 그러나 본 연구의 결과에서는 부정적인 정서일 때 선택하는 음식에서 남성과 여성의 차이가 나타나지 않고 있었다. 선행연구와는 달리 여학생뿐만 아니라 남학생도 부정적인 정서일 때 초콜릿의 선호가 높은 것을 알 수 있었다. 성차보다는 오히려 사회문화적인 차이가 나타났는데, 술과 매운 음식은 이전 선행 연구결과에서는 나타나지 않던 음식으로서 우리나라의 사회문화적 배경에 의해 선택된 것으로 판단된다. 우리나라의 음주 문화는 술 자체보다 공동체 규합의 수단으로 널리 행해진다(한태선, 1998). 즉 ‘우리’라는 개념이 강하게 적용되며 술자리에선 모두 함께 취해야 한다. 따라서 빨리 그리고 많이 마시는 문화가 자연스럽게 자리를 잡고 있다. 또한 술을 못 마시는 것은 남자답지 못한 것으로 간주되고, 음주는 사회생활을 하는데 필수적인 조건처럼 되어버렸다(김광일, 1992). 이런 문화 때문인지 여학생들은 부정적인 정서에서만 술을 선호하는 반면 남학생들은 부정적, 긍정적 정서 모두에서 술을 항상 선호하는 음식으로 선택하고 있다. 또한 매운 음식은 서양음식에서는 드물게 존재하는 맛으로 우리 민족은 유난히도 매운 맛에 대한 강한 애정을 보인다. 외국에서 한국음식은 자극성이 강한 음식으로 인식되기도 하고 미국 레스토랑 협회(NRA)에서는 한국음식

을 자극성이 강하고 독특한 민족음식으로 spicy & adventurous로 표기해놓기도 하였다(이세희, 2010). 따라서 이런 매운맛의 특성은 해외의 선행연구들에서는 선택되지 않던 것으로 우리나라 대학생들은 부정적인 정서, 특히 화가 나는 상황에서 매운 음식을 콤포트 푸드로 선택하고 있는 것을 확인할 수 있었다. 또한 음료도 부정적인 정서에서 선호하는 음식으로 선택되었는데, 대부분의 경우 커피를 선택하고 있었다. 이는 최근 들어 우리나라에 커피 마시기 열풍이 일면서 커피가 새로운 콤포트 푸드로 등장하게 된 것을 확인할 수 있는 결과이며 긍정적인 정서일 때보다 부정적인 정서에서 선호된다는 점이 흥미롭다.

넷째, 기쁨과 즐거움과 같은 긍정적 정서를 경험하는 상황에서는 비교적 다양한 음식이 선호되었는데, 남학생과 여학생 모두에서 치킨이 공통적으로 상위권에 선택되었다. 실제로 치킨은 일상생활에서 가장 쉽게 접할 수 있는 음식중의 한가지로 일반적으로 스포츠 경기 관람처럼 여러 사람과 함께 즐거운 일을 나눌 때 먹는 음식이라는 인상이 강하다.

월드컵 경기 때 동네 치킨 가게에 앉을자리가 없이 뿔뿔히 뿔뿔히 대한민국의 국민이라면 누구나 잊지 않고 기억하고 있을 것이다. 또한 흥미로운 것은 여학생들은 긍정적 정서에서 다양한 음식들을 콤포트 푸드로 선택한 것에 반해 남학생들은 긍정적 정서에서도 술을 모두 상위권의 음식으로 선택하고 있었다. 이전에 언급한 것처럼 외국과는 달리 우리나라 남성들에게 술이란 다양한 정서 상황에서 선택할 수 있는 독보적인 음식이며 술을 통해 다양한 정서를 표현하고 함께 나누는 문화가 자리 잡고 있으며 따라서 음식선택에서 남성들이 여성들보다 단순한 방식을 선호하는 것으로 생각해볼 수 있다. 반면에 여성들은 다양한 정서 상황에서 선호하거나 선택하는 음식이 다양하게 나타나고 있어 정서와 관련하여 음식을 인식하는 수준이 남성보다 정교화 되어 있는 것으로 생각해볼 수 있다. 다양한 정서 상황에서 다양한 음식을 선택하는 것이 적응에 도움이 되고 긍정적인 효과를 가져 오는지는 아직 연구되어지지 않고 있다. 그러나 남학생과 여학생이 인식하는 콤포트 푸드에 대한 개념은 같으나 실제 음식선택에서 차이가 나타나는 점이 궁극적으로 정서를 효과적으로 다루는 것에서 차이를 가져

오는지에 대한 후속연구가 진행되어야 할 것이다.

컴포트 푸드의 개념은 아직까지 국내에서는 일반적으로 사용되지 않는 개념으로 정의가 명확하지 않다고 볼 수 있는데, 본 연구를 통해 컴포트 푸드의 개념에 대한 적합성 지각의 차이를 살펴볼 수 있었다. 또한 대학생들의 컴포트 푸드가 무엇인지를 구체적인 음식의 종류를 사용하여 조사하였다는 점에서 의미가 있다. 실제 컴포트 푸드에 대한 연구는 주로 외국에서만 이루어져 왔다는 점에서 외국 논문에서 언급하는 음식의 종류가 국내 상황과 맞지 않는 측면이 많았다면 이번 연구를 통해 실제 우리나라 상황에 맞는 컴포트 푸드의 종류에 대해 알아볼 수 있었다. 또한 선행연구와는 다른 결과였지만 컴포트 푸드의 종류에서 남학생과 여학생이 서로 다른 음식을 선호하고 있음을 확인할 수 있었다.

다음으로 본 연구의 제한점을 고려하여 후속연구에 필요한 제언을 몇 가지 언급하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 4개의 정서만을 대상으로 하여 음식을 선택하도록 하였다. 사실 아직까지 정서에 따른 음식의 선택이나 선호에 대한 연구가 절대적으로 부족한 상황이다. 또한 다양한 정서 상황에서의 음식 선택을 측정할 수 있는 도구도 부재한 상황으로 볼 수 있다. 최근의 연구들에서 음식에 대한 여러 관심이 급증하고 있으나 아직까지 대부분의 연구에서는 부정적인 정서와 관련된 식이행동만이 중요하게 다루어지고 있다. 따라서 긍정적 정서를 포함한 다양한 정서에 따른 식이행동 및 섭식에 대한 연구가 필요하다.

둘째, 연구방법상 자기보고식 질문지를 사용하고 있다는 제한점을 생각할 수 있다. 자기 보고식 질문은 객관적인 사실에 근거하기보다 피험자 자신의 주관적인 판단이나 생각에 따라 측정되어질 가능성을 내포하고 있다. 또한 피험자의 개인적 특성이나 신념에 따라 같은 문항에 대해서도 평가가 달라질 수 있다는 문제점을 가지고 있다. 따라서 미래의 연구에서는 자기 보고식 질문 방식의 문제를 해결할 수 있는 다른 연구방법과의 보완적인 연구가 진행되어야 할 것이다.

셋째, 표집의 한계를 들 수 있다. 본 연구는 조사대상자의 대부분이 서울 및 수도권 지역의 4년제 대학생만을 대상으로 진행되었기에 표집에 따른 효과가 나타났을 수가 있다. 만약 본 연구를 같은 나이의 다

른 집단이나, 혹은 중고등학생에게 실시한다면 좀 더 다른 연구결과가 나올 수도 있을 것으로 생각한다. 따라서 후속 연구에서는 인구통계학적으로 다양한 연령층과 사회 계층의 피험자들을 대상으로 연구를 실시하여 확인 연구가 진행되어야 할 것이다. 또한 이를 토대로 인구통계학적 특성에 따른 다양한 컴포트 푸드를 파악해보는 것이 바람직할 것이다.

REFERENCES

- Batthes, R. (1982). *Empire of Signs*. Translated by R. Howard. New York: Hill and Wang. Original edition, 1970.
- Christensen, L., & Somers, S. (1996). Comparison of nutrient intake among depressed and ondepressed individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 20(1), 105-109.
- Christensen, L. (1996). *Diet-behavior relationships: Focus on depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Christensen, L. (2001). The effect of food intake on mood. *Clinical Nutrition*, 20(1), 161-166.
- Christensen, L. & Brooks, A. (2006). Changing food preference as a function of mood. *The Journal of Psychology*, 140(4), 293-306.
- Chung, L. H., Kweon, S. A., Lee, Y. J., Lee, J. Y., & Jeoung, W. S. (2013). Gender difference of self-health image and actual wearing conditions in university students (연구논문: 성별에 따른 대학생의 자기 건강 이미지와 착의 실태 차이). *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 37(1), 64-75.
- Douglas, M. T. (1984). *Standard Social Uses of Food*. In M. D. Douglas (ed.). *Food in the Social Order: Studies of Food and Festivities in Three American Communities*. New York: Russell Sage Foundation.
- Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 86, 559-567.
- Evers, C., Stok, F. M., & de Ridder, D. T. (2010). *Feeding your feelings: Emotion regulation strategies*

- and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804.
- Fernstrom, M. H., & Kupfer, D. J. (1988). Antidepressant-induced weight gain: a comparison study of four medications. *Psychiatry research*, 26(3), 265-271.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social science information*, 27(2), 275-292.
- Han, T. S. (2000). Moderate drinking in terms of socio-cultural aspect (적정음주에 대한 사회, 문화적 접근). *The Korean Public Health Association*, 26(4), 383-392.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118-123.
- Kim, J. Y. & Lee, S. H. (2013). Concept mapping analysis of comfort food by college students (컴포트 푸드 구성요인에 대한 대학생의 개념도 분석). *Korean Journal of Psychology: General*, 32(3), 609-629.
- Kim, K. I. (1992). Depression of Korean: The Consideration on Cultural Psychiatry (한국인의 우울증: 문화정신의학적 고찰). *Mental Health Research*, 11, 21-50.
- Lafay, L., Thomas, F., Mennen, L., Charles, M. A., Eschwege, E., Borys, J. M. (2001). Gender differences in the relation between food cravings and mood in an adult community: Results from the Fleurbaix Laventie Ville Sante study. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 195 - 204.
- Lee, E. Y. & Cho, M. S. (2008). Effects of mood on the food preference of female university students (지각된 감정이 여대생들의 음식 선호에 미치는 영향). *Journal of the Korean Society of Dietary Culture*, 23(6), 713-719.
- Lee, S. H. (2010). A study on selection behavior of traditional food Jeon-Ju Bibimbabs (전통음식인 전주비빔밥의 선택행동에 관한 연구). Paper of Master's degree. Cho-dang university.
- Levi-Strauss, C. (1969). *The Raw and the Cooked*. London: Jonathan Cape. Original edition, 1964.
- Lieberman, H. R., Wurtman, J. J., & Chew, B. (1986). Changes in mood after carbohydrate consumption among obese individuals. *The American journal of clinical nutrition*, 44(6), 772-778.
- Locher, J. L. (2002). *Comfort Food*. In S. Katz (ed.). *Encyclopedia of Food and Culture*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food & Food ways*, 13(4), 273-297.
- Lyman, B. (1989). *A psychology of food, more than a matter of taste*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Mennell, S., Murcott, A., & van Otterloo, A. H. (1992). *The Sociology of Food: Eating, Diet, and Culture*. Newbury Park, CA: Sage.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. G. (2000). Stress and food choice: A laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62, 853-865.
- Pyo, I, J. (2010). The aspect of revelation and practical use of sensibility in festivals (감성의 발현 양상으로 보는 축제의 이해와 활용). *Performance Culture Research*, 529-560.
- Sayegh, R., Schiff, I., Wurtman, J., Spiers, P., Mcdermott, J., & Wurtman, R. (1995). The effect of a carbohydrate-rich beverage on mood, appetite, and cognitive function in women with premenstrual syndrome. *Obstetrics & Gynecology*, 86(4), 520-528.
- Trosi, J. D., & Gabriel, S. (2011). Chicken soup really is good for the soul: "Comfort food" fulfills the need to belong. *Psychological Science*, 22(6), 747-753.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
- Wansink, B. (2002). Changing eating habits on the home front: Lost lessons from World War II research. *Journal of Public Policy & Marketing*, 21(1), 90-99.
- Wansink, B., & Sangerman, C. (2000). The taste of comfort. *American Demographics*, 22(7), 66-67.
- Wansink, B., & Sudman, S. (2002). *Consumer panels*.

2nd ed. Chicago (IL): American Marketing Association.

- Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79, 739-747.
- Zuckerman, D. M. (1989). Stress, self-esteem, and mental health: How does gender make a difference? *Sex Roles*, 20, 429 - 444.

원고접수: 2014.02.07

수정접수: 2014.07.03

게재확정: 2014.07.17