

서울 居住者를 대상으로 한 外食에 관한 調査研究

安 淑 子

中央大學校 家政教育學科

A Study on the Survey of the Meals outside Home in Seoul

Sook Ja Ahn

Dept. of Home Economics, Chung Ang University

Abstract

An investigation was conducted on Seoulites' meals outside home by age group and sex, and the resultant findings are as follows:

1. To effectively conduct this survey were taken 201 teen males, 242 teen females, 202 young males, 232 young females, 219 men and 195 women.

2. For the kinds of meals they have outside home, breakfast forms 0.7%, lunch 35.7%, supper 22.2%, and snacks 14.4%.

3. Men subjects "lunch out everyday" by 39.9%, young males by 30.7%, and young females by 29%.

4. The reason why they lunch out indicates "convenient" by 37.4%, "carrying a lunch box is inconvenient" by 21.2%, "hard to prepare the lunch box" by 12.9%.

5. Regarding the favorite food taken for lunch, almost all the men prefer Korean food by 73.9%.

6. Ra Myun and noodle occupy the highest percentage of young females by 79.3%; Chinese food the highest percentage of women by 27.7%, but the lowest percentage come from Japanese food by 1.1%.

7. The preference of kinds of food when having a meal outside home is ascribed to "prefer" by 50~75.7%, the highest percentage of all.

9. The price they pay for lunch outside home amounts to less than 900 wons in teens and young males 1,000~2,000 wons in men and women. The price of a meal outside home per capita a day, when taken by family unit, averages to 3,694 wons. For the number of meals outside home, "more than once a month" forms 41.7%.

9. On the mooted points raised when having a meal outside home, "unsanitary" forms 36.7%, "expensive in prices" 26.1%, "lack of nutrition" 10.6%.

10. Teen males, when viewed from food preference for lunch outside home, take

Ra Myun, Ddokbokki, Chinese noodle, while teen females, Ddokbokki, bread, Chinese noodle; young males, Sundubu Baekban, Bibim Bab, Ra Myun, Yokge Jang; young females, Sundubu Baekban, pork cutlet, Bibim Bab; men, Solnone Tang, Daenjang Chikae, Baekban, Kalbi Jongsik Bibim Bab; women, Bulkogi Jongsik, Neang Moyn, and Chinese noodle.

11. When seen from the nutrition of meals taken outside home, the prices of noodle and boiled rice range from 600 to 1,000 wons, while their energy ranges from 407 to 745 kcal, protein from 14.2 to 30.3g. On the other hand, the price of western food averages to 1,900~2,500 wons, while its energy ranges from 1,061 to 1,129 kcal, protein from 45.9 to 72.9g. It is revealed that noodle or boiled rice is not nutritious enough to be taken as a meal.

序 論

現代社會의 産業化와 아울러, 경제성장 및 여성의 사회참여의 증가 등으로, 食生活의 많은 부분이 社會化되어, 요즈음 직장인과 대학생들의 점심外食은 물론이고, 가족 전체의 外食이 점차 增加되고 있다. 배²⁾의 調査에 의하면, 外食은 점심도시락 대신으로, 사교적인 목적, 가정에서의 식사준비의 번거로움, 식도락을 목적으로 外食을 한다고 하였다.

외식비의 지출은 매년 증가되어, 1975년에 비하여 1984년에는 14.7배로 증가되었다³⁾. 국세청의 1984년 調査에 의하면 전국의 음식점수는 18만 1천 7백여개이며 1년의 外食費는 1조 8천 3백 6억원으로 집계하였다. 이와같이 外食이 차지하는 비율이 높아지고 있는 만큼 外食이 충분한 食事が 되어야 할 것이다. 합리적인 食事は 매일, 매끼니의 食사에서 이루어져야 한다⁴⁾고 하였으며, 한끼의 빈약한 점심식사로 생기는 결핍은 다른 食事で 보충되지 않는다^{4,5)}고 報告되어 있다. 本研究에서는, 청소년, 청년, 중년으로 연령층을 구분하고 남, 여성별로 점심을 중심으로 한 외식 상황을 調査하였으며, 특히 점심 한끼의 식사가 완전한 식사가 되고 있는지 등, 外食品의 영양가를 평가하여 개인의 식사관리와 요식업계의 식사관리의 질적 향상을 도모하는데, 한 기초 자료가 되고자 한다.

研究 方法

1. 調査對象 및 調査時期

調査對象은 서울에 居住하는 사람으로서, 연령층별

로 구분하여 調査하였으며 總調査對象者는 다음과 같이 1,290명이었다.

i) 청소년(13才~18才) : 443명(남자 201명, 여자 242명) 남·녀중학생, 고등학생으로 하였다.

ii) 청년(20才~25才) : 434명(남자 202명, 여자 232명) 남·녀대학생으로 하였다.

iii) 중년(35才~49才) : 413명(남자 218명, 여자 195명) 35才에서 49才의 남·녀를 무작위로 선정하여 調査對象으로 하였다. 남자는 대부분(96.8%)이 직장인이었고, 여자는 86.7%가 주부였고, 13.3%가 직업인이었다.

調査時期는 1985년 9월에 실시하였다.

2. 調査內容 및 方法

外食實態를 파악하기 위하여, 연령층별, 성별로 나누어서 外食으로 자주하는 食事, 外食을 하는 이유, 외식을 선택하는 기준, 외식비용, 외식기호, 외식품의 영양가 등을 調査·分析하였다.

調査方法은 질문지를 사용하였으며, 外食品의 영양가 산출은 대학주변의 外食品을 종류별로 食品量의 무게를 재어 계산치를 구하였다.

3. 資料分析

調査對象者에게 배부한 1,500부중 통계처리가 가능한 1,290부를 사용하였으며, 모든 사항에 대하여, 빈도와 백분율, X²검정 및 %검정을 사용하였고, 외식비에 대해서는 F검정을 사용하여 有意性を 檢定하였다. 영양가계산은 식품분석표에 의하였다.

<표 1> 외식으로 자주하는 식사

항 목	집 단	청 소 년		청 년		중 년		계 N(%)
		남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	
아 침	자주한다	3(1.5)	1(0.4)	3(1.5)	1(0.4)	0(0.0)	1(0.5)	9(0.7)
	가끔한다	8(4.0)	13(5.4)	8(4.0)	4(1.7)	4(1.8)	2(1.0)	39(3.0)
	하지 않는다	190(94.5)	228(94.2)	190(94.1)	227(97.8)	214(98.2)	192(98.5)	1,241(96.2)
점 심	자주한다	13(6.5)	11(4.5)	125(61.9)	142(61.2)	132(60.6)	37(19.0)	460(35.7)
	가끔한다	58(28.9)	114(47.1)	35(17.3)	38(16.4)	39(17.9)	85(43.6)	369(28.6)
	하지 않는다	130(64.7)	117(48.3)	43(21.3)	52(22.4)	48(22.0)	74(37.9)	464(36.0)
간 식	자주한다	31(15.4)	47(19.4)	18(8.9)	51(22.0)	19(8.7)	20(10.3)	186(14.4)
	가끔한다	45(22.4)	108(44.6)	53(26.2)	77(33.2)	45(20.6)	26(13.3)	354(27.4)
	하지 않는다	125(62.2)	87(36.0)	130(64.4)	104(44.8)	154(70.6)	149(76.4)	749(58.1)
저 녁	자주한다	60(29.9)	63(26.0)	36(17.8)	36(15.5)	33(15.1)	58(29.7)	286(22.2)
	가끔한다	76(37.8)	95(39.3)	58(28.7)	93(40.1)	89(40.8)	63(32.3)	474(36.7)
	하지 않는다	65(32.3)	84(34.7)	106(52.5)	103(44.4)	95(43.6)	73(37.4)	526(40.8)
계 (N)		201	242	202	232	218	195	1,290

<표 2> 점심식사의 형태

항 목	집 단	청 소 년		청 년		중 년		계 N(%)
		남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	
	도시락을 지참한다	181(90.0)	224(92.6)	55(27.2)	40(17.2)	10(4.6)	21(10.8)	531(41.2)
	*자주 외식을 한다	2(1.0)	2(0.8)	50(24.8)	80(34.5)	39(17.9)	5(2.6)	178(13.8)
	**가끔 외식을 한다	10(5.0)	14(5.8)	27(13.4)	33(14.2)	27(12.4)	37(19.0)	148(11.5)
	매일 외식을 한다	3(1.5)	0(0.0)	62(30.7)	65(28.0)	87(39.9)	9(4.6)	226(17.5)
	회사 급식을 한다	0(0.0)	0(0.0)	2(1.0)	7(3.0)	37(17.0)	6(3.1)	52(4.0)
	집에서 식사한다	3(1.5)	2(0.8)	6(3.0)	6(2.6)	15(6.9)	117(60.0)	149(11.6)
	무 응 답	2(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.4)	3(1.4)	0(0.0)	6(0.5)
계 N(%)		201(100.0)	242(100.0)	202(100.0)	232(100.0)	218(100.0)	195(100.0)	1,290(100.0)

*1주에 3회 이상

**1주에 1회 정도

 $\chi^2=1398.57$, $df=30$, N.S.

結果 및 考察

1. 外食行動에 대하여

1) 외식으로 자주하는 식사

외식으로 자주하는 식사는 <표 1>과 같이 아침은 0.7%, 점심은 35.7%, 저녁은 22.2%, 간식은 14.4%의 사람들이 자주하는 것으로 나타났으며, 대체적으로 점심식사때 외식을 많이 하며(자주한다가 35.7%, 가끔한다가 28.6%) 저녁식사에 외식을 하는 비율도 비교

적 높게 나타났다(자주 한다가 22.2%, 가끔한다가 36.7%). 방과후 간식으로 하는 경우는 14.4%가 자주 하며, 27.4%는 가끔하는 경우이다. 아침식사는 거의 대부분(96.2%)이 외식을 하지 않는 것으로 나타났다.

연령층별, 성별로 비교하면, 점심의 경우 자주하는 연령층은 청년남자(61.9%)와 청년여자(61.2%), 중년남자(60.6%)로서, 남녀대학생과 남자 직장인들이 점심에 외식을 많이 하는 것으로 나타났다. 점심에 외식을 하지 않는 연령층은 청소년 남자(64.7%)이며, 주부(중년여자)의 경우도 하지 않는다는 37.9%에 불과

<표 3> 점심 식사시 외식을 하게 되는 이유

항 목	청 소 년		청 년		중 년		계 N(%)
	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	
편리해서	61(30.3)	79(32.6)	75(37.1)	56(24.1)	126(57.8)	85(43.6)	482(37.4)
도시락 준비가 힘이 들어서	26(12.9)	28(11.6)	39(19.3)	36(15.5)	22(10.1)	15(7.7)	166(12.9)
도시락을 갖고 가는 것이 귀찮아서	35(17.4)	51(21.1)	57(28.2)	103(44.4)	17(7.8)	10(5.1)	273(21.2)
좋아하는 음식을 먹을 수 있기 때문	29(14.4)	37(15.3)	6(3.0)	16(6.9)	17(7.8)	59(30.3)	164(12.7)
사먹는 음식이 더 맛이 있기 때문	9(4.5)	7(2.9)	2(1.0)	1(0.4)	0(0.0)	5(2.6)	24(1.9)
습관적이다	4(2.0)	5(2.1)	8(4.0)	14(6.0)	26(11.9)	1(0.5)	58(4.5)
무 응 답	37(18.4)	35(14.5)	15(7.4)	6(2.6)	10(4.6)	20(10.3)	123(9.5)
계 N(%)	201(100.0)	242(100.0)	202(100.0)	232(100.0)	218(100.0)	195(100.0)	1,290(100.0)
$\chi^2=335.36$	df=30	N.S.					

하며, 가끔씩이나 자주 外食을 하는 경우가 62.6%로서 많은 사람들이 점심식사시 外食을 하는 것으로 나타났다. 간식은 대체적으로 청소년 여자(가끔 또는 자주한다가 64%)와 청년여자(가끔 또는 자주한다가 55.2%)가 많이 하는 것으로 나타났다. 저녁에 외식을 많이 하는 집단은 청소년 남자(29.9%)와 청소년 여자(26.0%), 주부(중년여자) (29.7%)들로서, 주로 가족과 함께하는 外食으로 생각된다.

2) 점심식사의 形態와 外食을 하는 이유

(1) 점심식사의 형태

점심식사의 形態는 <표 2>와 같이 매일 外食을 하는 경우는 중년남자(남자직장인)가 39.9%였고, 남자대학생(청년남자)이 30.7% 여자대학생(청년여자)은 28.0%이었고, 1주에 3회이상 外食을 하는 경우를 합하면 청년 남자는 55.5%, 청년여자는 62.5%, 중년남자는 57.8%이었고, 도시락을 지참하는 경우는 중년남자는 4.6%이고, 청년남자가 27.2%, 청년여자가 17.2%에 불과했다. 1980년 유³⁾의 調査에 의하면 점심식사의 外食이 남자대학생은 39.0%였고, 여자대학생은 51.6%가 비스킷이나 음료수로 점심을 대용하였고, 도시락지참은 남자대학생이 52.0%, 여자대학생이 25%였다고 보고한 것보다 本調査에서는 외식율이 더 높아졌고, 도시락지참율은 더 낮아졌다.

남자중·고생의 경우는 점심식사시 도시락을 먹는 경우가 90%, 여학생은 92.6%로 나타났다. 외식율은 남학생이 7.5%, 여학생이 6.6%로 나타났다. 1984년의 홍⁷⁾의 調査에서는 점심식사에 도시락을 먹는 경우

가 남자중·고생이 95.7%였고, 여자중·고생은 85.9%였다.

(2) 외식하는 이유

점심식사시 外食을 하게 되는 이유는 <표 3>과 같이 편리하기 때문이 37.4%로서 1위이며, 다음이 도시락을 갖고가는 것이 귀찮기 때문이었다가 21.2%였다. 도시락 준비가 힘이드는 이유도 12.9%로서, 이상의 3항목은 '편리하다'와 공통점이 있는 것으로 해석되며 즉 점심식사시의 외식은 '편리하다'라는 이유가 71.5%였으며, '좋아하는 음식을 먹을 수 있다'와 '사먹는 음식이 더 맛있기 때문이다'는 14.6%에 불과했다. 日本의 調査報告¹⁰⁾에서는 '편리하다'가 58.9%였고, '좋아하는 음식을 먹을 수 있다'가 13.7%로 나타났다.

년령층별·성별로 비교하면, 편리해서는 중년 남자가 57.8%로 가장 높게 나타났으며, 다음이 중년여자로 43.6%이었다. '도시락을 갖고 가는 것이 귀찮다'의 이유는 여자대학생에서 44.4%로 가장 높게 나타났다. 유³⁾의 調査에서도 여대생의 79.1%가 불편하다고 했다. 남·녀중고등학생의 경우도 '도시락이 귀찮고, 外食이 편리하다'에 대해, 남학생이 60.6%였고, 여학생은 65.3%로 과반수 이상의 학생이 외식을 편리하게 생각하고 있었다. 홍⁷⁾의 調査에서는 남·녀중고생의 도시락이외의 매식이 39.9%로 報告된바 있다. '좋아하는 음식을 먹을 수 있다'는 중년여자가 30.3%로 가장 높게 나타났다.

3) 外食時 선택하는 음식의 종류

점심식사시 선택하는 음식은 <표 4>와 같이 라면, 만

<표 4> 점심식사시 선택하는 외식 종류

항 목	집 단		청 소 년		청 년		중 년		계 N(%)
	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	
한국음식	20(10.0)	29(12.0)	94(46.5)	29(12.5)	161(73.9)	74(37.9)	407(31.6)		
중국음식	33(16.4)	15(6.2)	6(3.0)	4(1.7)	23(10.6)	54(27.7)	135(10.5)		
서양음식	14(7.0)	19(7.9)	3(1.5)	5(2.2)	10(4.6)	14(7.2)	65(5.0)		
일본음식	0(0.0)	3(1.2)	0(0.0)	1(0.4)	3(1.4)	7(3.6)	14(1.1)		
라면, 만두, 국수류등 분식	115(57.2)	126(52.1)	98(48.5)	184(79.3)	15(6.9)	39(20.0)	577(44.7)		
빵 류	12(6.0)	46(19.0)	1(0.5)	9(3.9)	2(0.9)	4(2.1)	74(5.7)		
무 응 답	7(3.5)	4(1.7)	0(0.0)	0(0.0)	4(1.8)	3(1.5)	18(1.4)		
계 N(%)	201(100.0)	242(100.0)	202(100.0)	232(100.0)	218(100.0)	195(100.0)	1,290(100.0)		

 $\chi^2=633.92$

df=30

N.S.

두, 국수류등 분식을 44.7%로 가장 많이 선택했고 다음이 한국음식으로 31.6%였고, 그 다음이 중국음식으로 10.5%였다. 일본음식은 1.1%로 가장 작은 비율을 나타내었다. 연령층별, 성별로 비교하면 라면, 만두, 국수류등 분식을 선택하는 집단은 여자대학생이 79.3%로서 가장 많았고, 청소년 남, 녀가 57.2%~52.1%였고, 청년남자가 48.5%였다. 선택의 비율이 가장 낮은 집단은 중년남자로서 6.9%였다. 한국음식은 중년남자가 73.9%로 가장 많이 선택했으며, 다음이 청년남자가 46.5%였고, 중년 여자가 37.9%였다. 남녀청소년과 청년여자의 경우는 10~12%정도로 낮게 나타났다. 중국음식은 중년여자가 27.7%로 가장 많이 선택했으며, 다음이 16.4%로 청소년남자였다. 남·녀대학생은 중국음식을 잘 선택하지 않는 것으로 나타났다(1.7%~3.0%), 빵류는 女子中, 高等學生이 19.0%로서, 가장 많이 선택하는 것으로 나타났고, 다음이 男子中·高等學生으로 6.0%였다. 1984년의 홍⁷⁾의 調査에서는 中高生이 빵을 선택하는 경우가 43.7%였고, 1984년의 李⁹⁾의 調査에서는 남학생의 경우 44.1%, 여학생은 48.3%로 본 調査보다는 높은 비율이다. 이¹³⁾의 調査에 의하면 외식시선택하는 음식을 남녀별로 보면 남자의 경우 한식이 56.9%, 중국식 23.3%, 양식 6.8%, 일식이 4.3%이었고, 여자는 한식이 38.9%, 중국식이 22.8%, 스넥코너가 20.6%, 양식이 13.7%이고 일식이 4.1%였는데, 본 調査와 비슷한 경향이였다.

4) 外食時음식의 선택기준

外食時 음식의 선택기준은 [그림 1]과 같이 모든 연령층에서 「좋아하는 음식을 선택한다」의 비율(50%~75.7%)이 가장 높게 나타났으며, 「위생적인 음식을

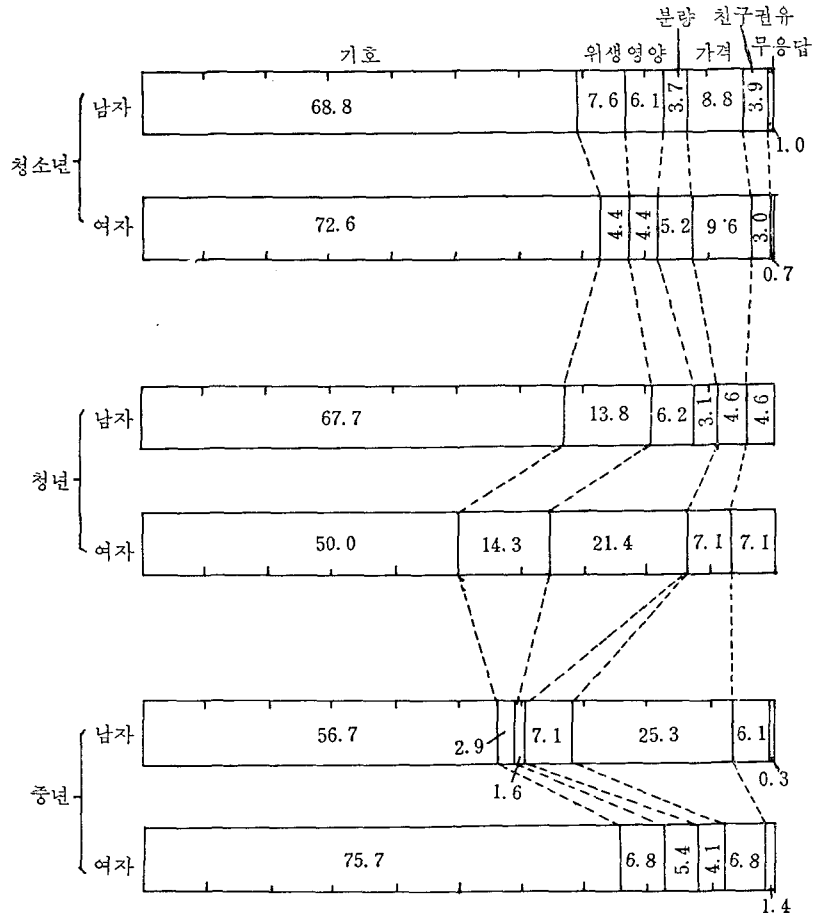
선택하는 집단은 청년남·녀 group이 13.8%~14.3%로, 다소 관심을 보이며, 「영양이 많은 음식을 선택」하는 비율은 청년여자인 女大生만이 21.4%의 관심을 보였으며, 다른 모든 집단이 1.6%~6.2%로 관심도가 낮다. 「가격이 싼 음식을 선택」하는 group은 중년 남자로서 25.3%를 나타내었고, 다른 집단들은 6.8%~9.6%의 범위였다. 外食時 음식점의 선택¹⁰⁾은 기호 이외에 경제, 시간, 경험이나 관습이 선택의 요인이 된다고 하였다. Wakefield, L.M.等¹⁴⁾, Cosper, B.A.¹⁵⁾, Allen, D.E.等¹⁶⁾도 外食의 음식선택은 기호가 가장 큰 요인으로 작용한다고 지적한 것과 일치되었다. 또 川 染節江等¹⁰⁾의 日本調査(표 5)에서도 「맛있고 좋아하는 것」의 비율이 가장 높게 나타났다. 本調査와 비교하여 「청결한 음식」과 「영양이 있는 음식」의 선택 비율이 다소 높게 나타났다.

5) 外食費에 대하여

外食費의推移는 [그림 2]와 같이 食料品費는 점차 감소되는데 비하여, 外食費의 사용은 매년 증가되고 있다. 韓國의 경우 1975년에 비하여 1980년에는 5.4배가 증가되었으며, 1984년에는 14.7배가 증가되었다²⁾. 식품비에 대한 외식비의 비율은 1975년에 비하여 1980년에는 2배로 증가되었으며, 1984년에는 약 4배로 증가되는 추세이다. 日本은 한국보다 외식비의 비율이 1975년에는 5배가 더 많고 1981년에는 6.3배가 더 많다. 本調査에서는 점심의 외식비와 가족단위의 外食費를 調査하였다.

(1) 점심외식비

점심 1인, 1일 외식비는 <표 6>과 같이 500원~900원이 38.4%였고, 500원 미만인 21.6%, 1,000원~



[그림 1] 외식시 음식의 선택기준

<표 5> 外食內容 選擇의 基準(일본조사)

項目	1 회		2 회		3 회	
	男(%)	女(%)	男(%)	女(%)	男(%)	女(%)
좋아하는 것	61.3	76.8	11.9	13.6	12.5	2.4
맛이 있는 것	16.3	16.1	34.3	45.5	31.3	23.8
清潔한 것	11.3	3.6	14.9	22.7	10.9	31.0
榮養이 있는 것	7.5	3.6	20.9	15.9	12.5	16.7
량이 많은 것	2.5	0	14.9	0	25.0	21.4
知人の 권유	1.3	0	3.0	2.3	7.8	4.8

1972年 2月 調査

2,000원이 31.7%였다. 연령층 별로 보면, 청소년들은 75%가 900원 이하(500~900원이 41.9%, 500원 미만 33.1%)를 사용하였고, 20%는 1,000원 이상을 사용하였다. 청년은 87.1%가 900원 이하(500원 미만이 28.0

%, 500~900원이 59.1%)를 사용하였으며, 12.9%가 1,000원 이상을 사용하였다. 중년 남녀는 35%가 1,500원~2,000원을 한끼 점심비로 사용했으며, 33.6%가 1,000원~1,400원을 사용하였다.

<표 6> 점심 외식비(1인, 1일)

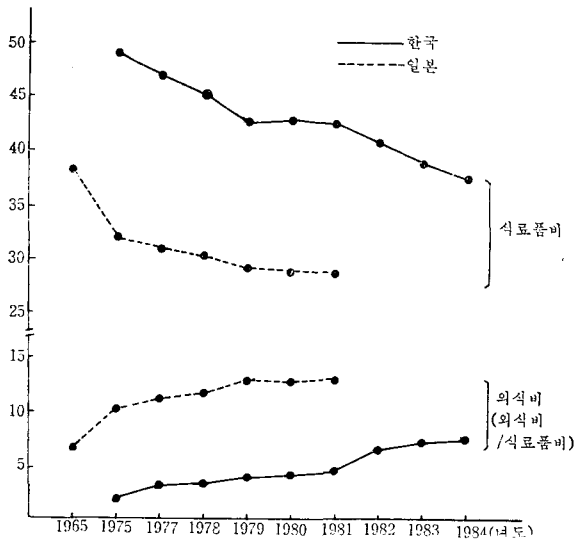
항 목	집 단		청 소 년		청 년		중 년		계 N(%)
	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	
500 미만	65(32.3)	82(33.9)	66(32.7)	54(23.3)	5(2.3)	6(3.1)	278(21.6)		
500~900원	86(42.8)	99(40.9)	109(54.0)	149(64.2)	19(8.7)	33(16.9)	495(38.4)		
1,000~1,400원	25(12.4)	24(9.9)	19(9.4)	24(10.3)	78(35.8)	61(31.3)	231(17.9)		
1,500~2,000원	9(4.5)	17(7.0)	4(2.0)	3(1.3)	84(38.5)	61(31.3)	178(13.8)		
2,000원 이상	9(4.5)	15(6.2)	4(2.0)	2(0.9)	29(13.3)	33(16.9)	92(7.1)		
무 응 답	7(3.5)	5(2.1)	0(0.0)	0(0.0)	3(1.4)	1(0.5)	16(1.2)		
계 N(%)	201(100.0)	242(100.0)	202(100.0)	232(100.0)	218(100.0)	195(100.0)	1,290(100.0)		

$\chi^2=605.59$ $df=25$ N.S.

<표 7> 가족단위 외식시의 외식비(1인당) (원)

집 단	청 소 년		청 년		중 년		평 가 균 격
	남	녀	남	녀	남	녀	
외식비(원)	3,576	2,953	3,226	3,482	5,159	3,703	3,674

$df=5$ $F=8,872$ $p<0.0001$



[그림 2] 외식비 및 식료품비의 추이(한국*, 일본)**
*한국 경제 년간 1985.
**일본 통계 년간 1983.

(2) 가족단위의 외식비

가족이 함께 외식할 때의 외식비를 1인당으로 계산한 것은 <표 7>과 같다. 즉 각 집단의 가족 외식비에

는 차이가 많이 나타났으며 ($p<0.0001$), 총조사대상자의 가족단위 1인 외식비 평균값은 3,674원으로 산출되었다.

6) 외식 횟수에 대하여

가족단위 외식횟수 <표 8>는 「1달에 1회」하는 경우가 25.3%이었고 「1달에 2회」하는 경우가 16.4%이었고 「1달에 3회이상」하는 경우도 10.7%이었다. 「거의 하지 않는다」 경우는 28.5%로 나타났다. 김²⁵⁾에 의한 대전 지역의 외식횟수를 보면 1달에 1회하는 가구가 71.7%였고, 1달에 2회하는 가구가 17.7%로 나타났다.

7) 외식시의 문제점

외식시의 문제점은 <표 9-a>와 같이 「위생상 불결」을 가장 큰 문제점으로 지적 했으며 (36.7%), 「음식내용에 비해 가격이 비싸다」가 26.1%이었고, 「영양이 고려되어 있지 않다」(10.6%)의 순위로 나타났다. 청년남자의 경우만은 음식 내용에 비해 가격이 비싸다 (34.7%)를 가장 큰 문제점으로 지적했다. 「음식맛이 없다」에 대해서는 청년남자가 11.4%로서 가장 큰 비율을 나타냈으며, 「영양이 고려되어 있지 않다」에 대해서는 청년남·녀가 15.8~16.8%로 지적했다. 「분량이 적다」에 대해서는 청소년 남자가 가장 큰 비율로 15.4%를 나타내었다. 「메뉴가 다양하지 못하다」에 대해서는 청년남자, 청년남·녀가 11.9~13.9%로 지적

<표 8> 가족단위 외식 횟수(1개월 단위)

항 목	청 소 년		청 년		중 년		계 N(%)
	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	
1달에 4회 이상	11(5.5)	13(5.4)	3(1.5)	5(2.2)	6(2.8)	6(3.1)	44(3.4)
1달에 3회	13(6.5)	37(15.3)	10(5.0)	13(5.6)	10(4.6)	11(5.6)	94(7.3)
1달에 2회	38(18.9)	43(17.8)	16(7.9)	36(15.5)	43(19.7)	35(17.9)	211(16.4)
1달에 1회	35(17.4)	58(24.0)	42(20.8)	52(22.4)	73(33.5)	67(34.4)	327(25.3)
1년에 1~2회	36(17.9)	39(16.1)	23(11.4)	57(24.6)	42(19.3)	35(17.9)	232(18.0)
거의 하지 않는다	63(31.3)	50(20.7)	107(53.0)	66(28.4)	42(19.3)	40(20.5)	368(28.5)
무 응 답	5(2.5)	2(0.8)	1(0.5)	3(1.3)	2(0.9)	1(0.5)	14(1.1)
계 N(%)	201(100.0)	242(100.0)	202(100.0)	232(100.0)	218(100.0)	195(100.0)	1,290(100.0)
$\chi^2 = 142.36$	df = 30.	$p < 0.0001$					

<표 9-a> 외식시의 문제점

항 목	청 소 년		청 년		중 년		계 N(%)
	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	남 N(%)	녀 N(%)	
음식내용에 비해 가격이 비싸다	40(19.9)	62(25.6)	70(34.7)	57(24.6)	51(23.4)	57(29.2)	337(26.1)
위생상 불결하다	85(42.3)	100(41.3)	33(16.3)	74(31.9)	92(42.2)	90(46.2)	474(36.7)
음식맛이 없다	11(5.5)	7(2.9)	23(11.4)	16(6.9)	14(6.4)	9(4.6)	80(6.2)
영양이 고려되어 있지 않다	7(3.5)	20(8.3)	32(15.8)	39(16.8)	21(9.6)	18(9.2)	137(10.6)
분량이 적다	31(15.4)	9(3.7)	13(6.4)	7(3.0)	4(1.8)	5(2.6)	69(5.3)
메뉴가 다양하지 못하다	9(4.5)	20(8.3)	28(13.9)	32(13.8)	26(11.9)	4(2.1)	119(9.2)
불친절하다	9(4.5)	18(7.4)	2(1.0)	7(3.0)	8(3.7)	11(5.6)	55(4.3)
무 응 답	9(4.5)	6(2.5)	1(0.5)	0(0.0)	2(0.9)	1(0.5)	19(1.5)
계 N(%)	201(100.0)	242(100.0)	202(100.0)	232(100.0)	218(100.0)	195(100.0)	1,290(100.0)
$\chi^2 = 194.11$	df = 35	$p < 0.0001$					

<표 9-b> 외식시 한국음식에 대한 의견(%)

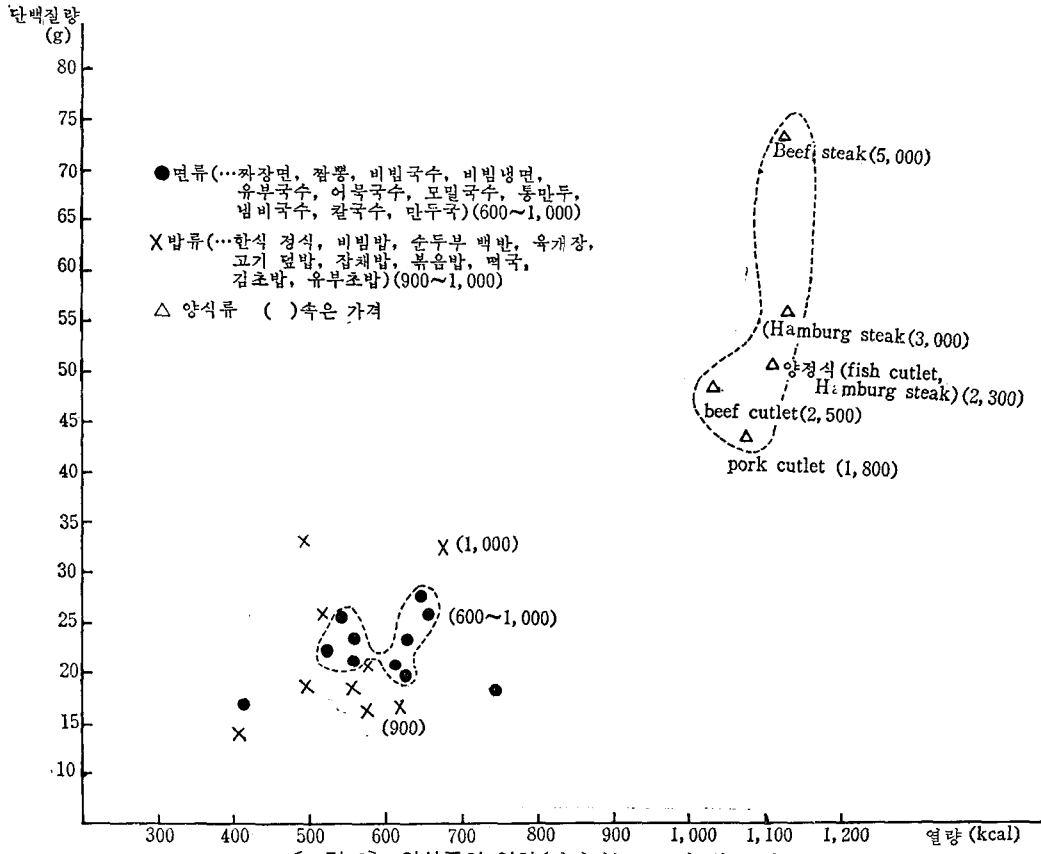
항 목	청 소 년		청 년		중 년		계 N = 1290 (%)
	남 N = 201 (%)	녀 N = 242 (%)	남 N = 202 (%)	녀 N = 232 (%)	남 N = 218 (%)	녀 N = 195 (%)	
반찬수가 너무 많다	10.4	16.1	13.9	12.9	22.0	20.5	16.0
음식이 남더라도 반찬수가 많은 것이 좋다	14.4	11.2	15.8	9.1	6.0	6.7	10.5
주요 요리만 나오고 나머지 반찬은 주문 식단체가 좋다	47.3	67.4	47.0	56.9	65.1	67.7	58.8
음식에 비해 가격이 비싸다	28.4	24.4	25.2	24.6	27.1	29.7	26.4
1인분의 반찬이 모두 각각 담겨져 나왔으면 좋겠다	32.8	39.3	21.8	35.8	41.7	42.6	35.8

<표 10> 연령 성별에 따른 외식기호(%)

식품명	집 단		청 소 년		청 년		중 년	
			남	녀	남	녀	남	녀
			N=201 (%)	N=242 (%)	N=202 (%)	N=232 (%)	N=218 (%)	N=195 (%)
곰탕			4.0	0.8	3.5	0.4	11.0	6.2
육개장			5.5	2.9	27.2*	4.7	12.8	5.6
순두부			8.0	2.5	6.4	2.2	27.1*	14.4*
비빔밥			9.0	2.5	38.1*	32.3	17.0*	11.3*
된장찌개			18.4*	13.2*	37.1*	29.3	19.3*	22.1*
김치찌개			4.0	2.9	9.9*	2.6	26.1*	7.7
백반			1.5	3.3	17.8*	3.0	17.9*	5.6
볶음밥			1.0	1.7	7.9	0.0	8.3	2.6
떡국			11.9*	3.3	13.9*	5.2	5.0	10.8
불고기			2.0	2.1	1.5	2.2	4.6	4.6
전골			9.0	11.6	6.9	4.3	18.8*	31.3*
갈비			0.0	1.2	1.5	0.4	7.8	8.7
로스구이			11.4*	12.8*	3.0	5.6	20.6*	20.0*
수육			3.0	5.8	4.0	1.7	8.7	9.7
오므라이스			1.0	0.8	0.0	0.0	1.8	0.5
카레라이스			2.5	9.1	7.4	7.3	1.8	5.1
Beef cutlet			1.0	2.9	1.0	1.3	1.4	0.5
Pork cutlet			1.5	4.1	1.0	6.0	2.3	2.6
스파게티			10.4*	20.7*	21.8*	30.6	11.0	13.3*
치킨라이스			2.5	0.8	0.5	0.4	4.1	2.6
햄스테이크			1.0	1.7	0.0	0.0	1.4	1.5
비후스테이크			6.5	5.8	3.0	4.3	4.6	8.2
햄버거			4.0	6.6	2.5	2.6	7.8	5.6
치킨후라이드			13.4*	19.8*	8.4*	8.6	1.4	7.2
생선후라이드			3.0	2.9	1.0	2.6	0.5	3.1
새우후라이드			0.5	0.8	2.5	1.3	1.4	2.1
샌드위치			2.5	0.8	1.0	0.9	0.9	1.0
사다나			3.0	2.5	1.0	1.3	0.5	1.5
빵			0.5	1.7	0.5	1.3	0.5	0.0
핫도그			14.4*	21.9*	4.5	11.6	2.3	5.6
꼬치			5.5	5.8	1.5	1.7	0.0	0.0
튀김			0.5	0.8	4.0	0.9	1.4	1.0
김			1.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.5
유부초밥			4.0	10.3	6.4	19.0	0.9	4.6
생선초밥			1.5	1.2	0.5	2.2	2.3	3.6
튀김			1.5	1.7	1.0	1.3	10.1	5.6
냉면			5.0	11.6	1.0	5.2	0.5	1.5
만두			11.9*	10.3	4.5	21.1	17.0*	27.2*
라면			9.5	13.2*	3.5	6.9	2.3	8.2
칼국수			35.3*	17.8*	29.2*	28.4	1.8	5.6
국수			6.5	5.4	5.0	18.5	13.3*	11.3*
떡볶이			25.9*	46.7*	5.9	22.4	0.0	4.6
우유			9.0	9.5	5.4	6.9	1.4	3.6
중국식 짜장면	우동류		25.4*	21.5*	18.3*	12.1	17.4*	27.2*
탕수육			6.5	7.4	2.5	1.7	6.0	13.3*
팔보채			3.5	0.4	2.5	1.3	1.4	3.1
새우깡			1.5	0.4	1.5	1.3	0.5	1.0
중국냉채			0.0	0.4	1.0	0.4	1.4	0.5
완당			0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0
해삼			0.5	0.0	1.0	0.0	3.2	1.0
류상			1.0	0.0	1.0	0.0	1.4	0.0
고추(부추)잡채			0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.5

* 기호도가 높은 외식

† 기호도가 낮은 외식



[그림 3] 외식품의 영양(계산치) 1985년9월 조사

하였다. 「불친절하다」에 대해서는 모든 집단이 평균 4.3%로 나타났다.

외식시 한국음식에 대한 의견은 <표 9-b>와 같이 모든 연령층에서 주요요리만 나오고 나머지 반찬은 주문식단체를 희망(58.8%)하였고, 1인분 반찬이 각각 나왔으면 의견이 35.8%, 음식에 비해 가격이 비싸다가 26.4%, 반찬수가 너무 많다가 16.0%로 나타났다.

2. 외식기호에 대하여

외식시 자주 선택하는 음식은 <표 10>과 같이 청소년 남자는 라면류(35.3%), 떡볶기(25.9%), 중국식짜장면, 우동류(25.4%), 비빔밥(18.4%), 빵류(14.4%), 햄버거(13.4%)의 순으로 좋아했으며, 청소년 여자는 떡볶기(46.7%), 빵류(21.9%), 중국식 짜장면·우동류(21.5%), porkcutlet(20.7%), 햄버거(19.8%), 라면류(17.8%)의 순으로 나타났다. 청년남자는 순두부백반(38.1%), 비빔밥(37.1%), 라면류(29.2%), 육개장(27.2%), porkcutlet(21.8%), 짜장면, 우동류(18.3

%)를 좋아했으며, 청년여자는 순두부백반(32.3%), porkcutlet(30.6%), 비빔밥(29.3%), 라면류(28.4%), 떡볶기(22.4%), 냉면(21.1%)을 자주 선택하였으며, 중년남자는 설농탕(27.1%), 된장찌게백반(26.1%), 갈비정식(20.6%), 비빔밥(19.3%), 불고기정식(18.8%), 김치찌게백반(17.9%)의 순으로 밥류만을 자주 선택하였다. 중년여자는 불고기정식(31.3%), 냉면(27.2%), 중국식짜장면류(27.2%), 비빔밥(22.1%), 갈비정식(20.0%)을 좋아하는 것으로 나타났다. 本 調査에서는 청년남·녀의 경우 라면을 28.4%~29.2%로 자주선택한다고 한 것과는 대조적으로, 정⁸⁾에 의하면 라면은 싫어하는 음식으로 나타났는데, 가격이 싸이유로 자주 이용하는 것으로 해석된다.

3. 외식품의 가격과 영양가

외식품의 영양가는 [그림 3]과 같이 면류는 가격이 600원~1,000원으로 열량은 409 kcal~745 kcal였고, 단백질은 19g~27.5g이었다.

<표 11> 한국인 영양 권장량(1일 1끼분)

구 분	연령(세)	1끼 필요량*	
		에너지(kcal)	단백질(g)
남 자	13~15	867	28.3
	16~19	867	26.7
	20~49	833	25
여 자	13~15	767	23.3
	16~19	767	23.3
	20~49	667	21.7

*1일 필요량을 1/3로 한 수치임.
한국 인구 보건연구원 1985.

밥류는 가격이 900원~1,000원으로, 열량은 407~654 kcal였고, 단백질은 14.2~30.3g이었다.

양식은 가격이 1,800원~2,500원이었으며 열량은 1,061~1,128 kcal, 단백질은 45.8~72.8g이었다.

한국인 영양권장량에 따른 1끼의 영양 필요량 <표 11>과 비교해 보면 1끼 식사로서 대부분의 면류와 밥류는 영양이 부족하며, 양식만이 영양상으로는 충분하지만 가격이 비싸다. 유³⁾, 이⁴⁾에 의하면 대학생의 점심영양섭취실태가 권장량에 미달한다고 報告되어 있는 것과 일치됨을 알 수 있다.

結 論

서울 居住者를 대상으로한 성별, 연령, 층별에 따른 외식에 대한 조사결과는 다음과 같았다.

1. 조사대상자는 청소년(13~18才) 443명(남자 201명, 여자 242명)이었고, 청년(20才~25才)은 434명(남자 202명, 여자 232명)이었고, 중년(35才~49才)은 413명(남자 218명, 여자 195명)이었다.

2. 外食으로 자주하는 식사는 아침은 0.7%, 점심은 35.7%, 저녁은 22.2%, 간식은 14.4%로 나타났다.

3. 점심식사의 형태는 「매일 외식을 한다」가 중년남자는 39.9%, 청년남자는 30.7%, 청년여자는 28.0%였으며, 1주일에 3회이상 외식하는 것을 합하면 중년남자는 57.8%, 청년남자는 55.5%, 청년여자는 62.5%로 나타났다.

4. 점식에 외식하는 이유는 「편리하기 때문」이 37.4%였고, 도시락지참이 귀찮다(21.2%), 도시락준비가 힘들다(12.9%)의 순위였다.

5. 점심외식시 선택하는 음식의 종류는 「한국음식」

은 중년남자(73.9%)가, 「라면, 국수등 분식」은 청년여자(79.3%), 「중국음식」은 중년여자(27.7%)가 가장 많이 선택했고 「일본음식」은 1.1%로서 가장 낮았다.

6. 외식시 음식의 선택기준은 모든 연령층에서 「기호」(50%~75.7%)라고 했으며, 「영양이 많은 음식」에 대해서는 청년 여자만이 21.4%로 관심을 보였다.

7. 외식비는 점식의 경우 1인 1일, 청소년과 청년은 900원 이하가 각각 75%, 87.1%였으며, 중년은 71.6%가 1,000원~2,000원을 사용했다. 가족단위 외식비는 1인 1일 평균 3,674원으로 산출되었다.

8. 외식횟수는 1달에 1회이상하는 경우가 총대상자의 41.7%였다.

9. 외식시의 문제점은 「위생상불결」(36.7%) 「음식 내용에 비해 가격이 비싸다」(26.1%), 「영양이 고려되어 있지 않다」(10.6%)의 순으로 나타났다. 외식시 한국음식에 대한 의견은 58.8%가 주요요리만 나오고, 나머지 반찬은 주문식단체를 원했으며, 1인분 반찬이 각각 나오기를 희망하는 의견이 35.8%였다.

10. 외식에 대한 기호는 청소년 남자는 라면(35.3%), 떡볶기(25.9%), 중국식 짜장면, 우동류(25.4%)를 좋아했고, 청소년 여자는 떡볶기(46.7%), 빵류(21.9%), 중국식면류(21.5%), pork cutlet, 햄버거 순으로 좋아했고, 청년남자는 순두부백반(38.1%), 비빔밥(37.1%), 라면류(29.2%), 육개장(27.2%)을 자주 선택했으며, 청년여자는 순두부백반(32.3%), pork cutlet(30.6%), 비빔밥(29.3%), 라면(28.4%)을 좋아했으며, 중년남자는 설농탕(27.1%), 된장찌개백반(26.1%), 갈비정식(20.6%), 비빔밥(19.3%)을 좋아했다. 중년여자는 불고기정식(31.3%), 냉면(27.2%), 중국식 짜장면, 우동류(27.2%), 비빔밥(22.1%)을 좋아하는 것으로 나타났다.

11. 외식품의 가격과 영양가는 면류와 밥류의 가격은 600원~1,000원이었고, 열량은 407 kcal~745 kcal였고, 단백질은 14.2g~30.3g이었다. 양식은 가격이 1,800원~2,500원으로 열량은 1,061 kcal~1,128 kcal였고, 단백질은 45.8g~72.8g으로 계산되었으며, 1끼 식사로서, 밥류와 면류는 대부분이 영양권장량을 충족시키지 못했다.

參 考 文 獻

- 배중찬 : 한국 식품 소비패턴의 변화식품과학회지, 13(1): 22, 1981.
- 한국경제년감, 1985.

3. 유영상 : 大學生의 점심섭취 실태에 관한 연구—서울시내를 중심으로—대한가정학회지, 19(2): 165-174, 1981.
4. Review: The effects of a balanced lunch program on the growth and nutritional status of school children. *Nutr. Rev.* 23-25, 1965.
5. Wharton, M.A.: Nutritive intake of adolescents. *J. Am. Dietet. Assoc.*, 42-306, 1963.
6. 이방자 : 일부 도시지역 여자대학생의 영양섭취에 관한 조사연구. 대한가정학회지, 16권 4호. 52, 1978.
7. 홍순정 : 남녀 중·고등학생들의 식습관 및 기호도 조사. 연세대학교 교육대학원 석사논문, 1984. 12.
8. 정영진 : 대학생의 음식기호조사. 한국영양학회지, 17(1):10-19, 1984.
9. 이정주 : 서울지역을 대상으로 한 식습관의 변화에 관한 연구, 중앙대학교 대학원 석사논문, 1985.
10. 川染節江, 田中照子, 食事行動に關する調査研究(外食について), *日本家政學雜誌* 24:7, 538-544, 1973.
11. 川染節江, 田中照子, 石間紀男, 吉川誠次, 食事行動に關する調査研究, 朝食について, *日本家政學雜誌*, 24:7, 531-537, 1973.
12. 임현숙 : 일부지역 여대생의 식생활실태조사. 대한가정학회지, 18:1, 47, 1980.
13. 이영미 : 지역, 연령, 성별에 따른 한국인의 섭식태도 및 기호도에 관한 실태조사. 연세대학교 대학원 석사논문, 1981.
14. Wakefield, L.M. and Merrow, S.B., Interrelationships between selected nutritional. Clinical and Sociological Measurements of Preadolescent Children from independent Low Income Families. *Am. Jr. Cli. Nutr.*, 60(4):291, 1967.
15. Cosper, B.A., Food Choices of Women, Personal attitudinal and Motivational Factors. *J. A.D.A.* 66-152, 1975.
16. Allen, D.E. Patterson, Z.J. and Warren, G.L., Nutrition, Family Commensality and Academic performance, *Jr. Home Econ.*, 62(5):333, 1970.
17. 김명희 : 고등학생의 식품기호와 인성에 관한 조사연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1983.
18. 조여원 : 도시 남녀 중고등학생의 식생활에 관한 연구—특히 식습관, 기호 및 영양상태를 중심으로 경희대학교 대학원 석사논문, 1974.
19. 오수미 : 식습관과 식생활 개선, 식품과영양지, 4(1):23, 1983.
20. 이기열, 김숙희 : 한국 식생활 향상을 위한 종합연구. 이화여자대학교 출판부, 서울, 1974.
21. 함인숙 : 주부의 식품선택에 영향을 미치는 요인분석에 관한 연구—가족 생활 주기를 중심으로, 이화여자대학교 대학원 석사논문, 1983.
22. 장명옥, 이해수, 현기순, 윤서석, 황혜성 : 식생활 간소화를 위한 표준식단에 관한 연구. 대한가정학회지, 1(9):17-29, 1971.
23. 식품과 위생 : 3월호, 128, 1985.
24. 김영자 : 여대생의 음식선택 및 기호선향에 관한 연구. 한국영양학회지, 9, 35-45, 1976.
25. 김정자 : 주부의 식생활관리실태에 관한 조사연구. —대전지역을 중심으로— 성신여자대학 대학원, 1980.