

## 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구

안 속 자

중앙대학교 가정교육학과  
(1989년 12월 9일 접수)

## A Study on the Survey of the Dining out Behaviours of College Students in Seoul

Sook Ja Ahn

Department of Home Economics, Chung Ang University

(Received December 9, 1989)

### Abstract

This study was surveyed by 318 male and 288 female college students eating out behaviours in Seoul. The results were summarized as follows;

1. Listed below are the major kinds of eating out of the home, breakfast form 8.9%, lunch 76.9%, supper 24.5% and snacks 25.7%.
2. 'Lunch out everyday' by male 53.5%, by female 52.5%
3. The reason why they lunch out indicates carrying a lunch box is 'inconvenient' by 35.1%, 'convenient' by 32.2%, 'hard to prepare the lunch box' by 19.9%.
4. When they choose kinds of food they are ascribed to 'preference' by 66.5%-74.6% the highest percentage of all.
5. The percentage rate of families who eat out Korean food gained the highest percentage by 59.7% next western food 16.6%, chinese food 15.2%, but the lowest percentage was Japanese food by 4.3%.
6. Ra-myun and noodles occupy the highest percentage of male by 43.7%-40.6%, female by 32.4%-54.3%.
7. When viewed from food preference for eating out take fried chicken, Pizza, Kalbi, Bulkoki and Tangsuyook.
8. The price the students generally pay for lunch was 500-1400 won, averages to 1,000 won. The price of eating out per capita a day, when taken by family unit averages to 5,200-5,900 won.
9. College students offered suggestions for 'expensive in prices' 59.1%, 'Unsanitary' 14.1% when eating out.

### I. 서 론

현대사회의 급격한 변화는 우리의 식생활 양상도 많이 변모시키고 있다. 식품산업의 고도성장과 함께, 식품서비스산업, 외식산업 등의 식생활 혁신산업<sup>1)</sup>이 발전되고 있으며, 빠른 속도로 성장되고 있다.

외식은 가정외의 식생활로서, 여러 종류의 요식업소, 회사, 학교 등의 단체급식, 도시락 제조업소, 패스트푸드점 등 음식의 종류와 형태가 다양하며, 그 기능 또한 다양하다. 생활수준의 향상에 따른 생활의 레저화, 여

성의 사회참여의 증가, 주부의 시간가치 상승 등으로 외식의 비중은 점차 높아질 것이다. 모<sup>2)</sup>는 외식행동이 좋지 못할 때 또는 불합리적인 외식을 자주하면 영양면이나 보건면에서 문제가 생긴다고 했으며, 외식산업의 상품의 질을 조정하고, 위생, 영양, 환경개선을 위한 감시, 감독의 강화를 강조하였다.

본 연구는 남·녀대학생을 대상으로 하여 외식행동의 조사를 실시하였다. 대학생들의 영양지식과 식습관조사 및 영양실태조사 등<sup>6,12-16)</sup>에서는 식사를 잘 거르고 잦은 간식의 이용, 불규칙적인 식습관, 음식 못한 영양지

식 등이 지적되었다. 특히 성인기로 넘어가는 시기에 있는 대학생들의 식행동은 다음의 새로운 세대에게까지도 영향을 미치게 되므로 중요하다. 대학생들의 외식실태를 조사해 보고, 본인이 조사한 85년의 외식실태조사<sup>1)</sup>와도 비교하여, 그동안의 변화를 살펴서, 외식에 관한 영양교육의 기초자료로 삼고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상 및 조사기간

조사대상자는 서울의 남자대학생 350명과 여자대학생 350명이었다. 조사대상자의 표집방법은 고른 분포를 위하여, 서울대학교, 중앙대학교, 이화여자대학교, 숙명여자대학교, 고려대학교, 연세대학교, 한국외국어대학교, 세종대학교, 성신여자대학교, 한양대학교의 남·녀학생으로 무작위 추출하였다.

조사기간은 1989년 6월 5일부터 6월 15일에 걸쳐 실시했다.

### 2. 조사내용 및 방법

대학생들의 외식행동을 조사하기 위하여 외식으로 자주하는 식사, 외식을 하는 이유, 외식을 선택하는 기준, 외식시에 선택하는 음식 및 기호도, 외식 횟수, 외식비 등을 조사·분석하였다.

조사방법은 질문지를 사용하였다.

### 3. 자료분석

조사대상자에게 700부를 배부한 중에서 통계처리가 가능한 606부(남자 318부, 여자 288부)를 자료처리하였으며, 모든 사항에 대해 빈도, 백분율, X<sup>2</sup>검정을 사용하였고 외식비는 T 검정으로 유의성을 검정하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 성별 및 연령 구성비율

조사대상자의 성별, 연령별 분포는 표 1과 같다. 총 606명 중 남자대학생이 318명(52.5%), 여자대학생이

288명(47.5%)이었고, 연령은 18세에서 26세로 분포되었다.

### 2. 외식행동

#### 1) 외식으로 자주하는 식사

외식을 하는 이유는 배<sup>2)</sup>, 손 등<sup>3)</sup>의 조사에 의하면, 점심도시락 대신, 사교적인 목적, 식사준비의 번거로움, 식도락 목적 등으로 나타났다.

외식으로 자주하는 식사는 표 2와 같이 아침은 8.9%, 점심은 76.9%, 저녁은 24.5%로 나타났으며, 「자주」하거나 「가끔」하는 경우를 합치면 아침은 28.6%, 점심은 96.2%, 저녁은 79.3%로 점심에 외식하는 비율이 가장 높았고, 저녁의 외식비율도 대체로 높게 나타났다. 성별로 비교하면 아침에 외식하는 경우가 「자주 있다」가 남자 13.2%, 여자가 4.2%이며, 「거의 하지 않는다」가 남자 65%, 여자 78.5%로 남자가 아침에 외식하는 비율이 더 높았다( $p < 0.001$ ), 점심의 외식은 남·녀 거의 비슷한 비율(남자, 75.2%, 여자 76.9%)로 자주하는 것으로 나타났으며, 저녁의 외식도 남·녀 크게 차이없이 자주(남자 27%, 여자 21.6%) 혹은 가끔(남자 51.4%, 여자 58.5%)하는 것으로 나타났다. 1985년의 조사<sup>1)</sup>와 비교하면, 그림 1에서와 같이 아침, 점심, 저녁, 간식의 외식비율이 많이 증가되었다. 즉 「자주 외식한다」의 경우, 아침외식이 0.9%에서 8.9%로, 점심은 61.4%에서 76.9%로, 간식은 15.9%에서 25.7%로, 저녁은 16.7%에서 24.5%로 증가되었다.

#### 2) 점심식사의 형태

점심식사의 형태는 표 3에서와 같이 남·녀 모두 같은 경향으로 반수 정도(남자 53.5%, 여자 52.5%)가 매일 외식을 하며 1주에 3회 이상 외식을 하는 경우를 합치면, 남자 82%, 여자 83.8%로 많은 학생이 점심에 외식을 하는 것으로 나타났으며, 도시락을 지참하는 경우는 6.7%에 불과했다. 85년의 조사<sup>1)</sup>와 비교하면 점심에 매일 외식하는 경우가 남자대학생이 30.7%, 여자대학생이 28%였고, 1주에 3회 이상 외식하는 경우를 합치면 남자가 55.5%, 여자가 62.5%로서, 현저

표 1. 조사대상자의 성별, 연령분포

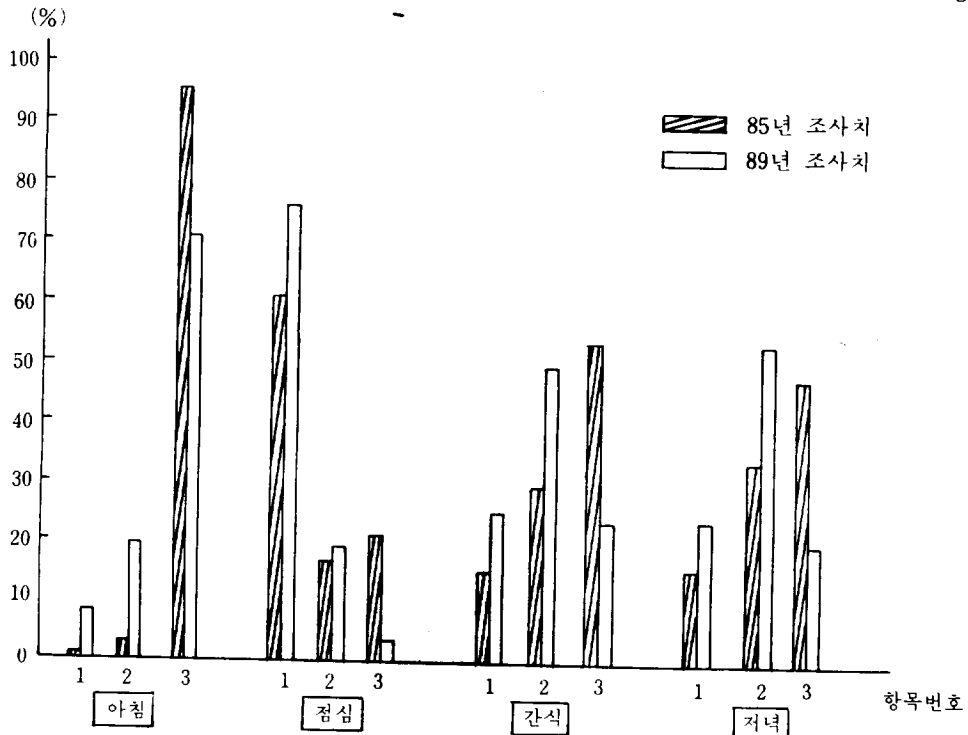
(N)%

연령(세)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	계
남	(4) 1.3	(43) 13.5	(78) 24.5	(79) 24.8	(50) 15.7	(21) 6.6	(25) 7.9	(13) 4.1	(5) 1.6	(318) 52.5
여	(4) 1.4	(19) 6.6	(70) 24.3	(109) 37.8	(73) 25.3	(11) 38.2	(2) 6.9			(288) 47.5
계	(8) 1.3	(62) 10.2	(148) 24.4	(188) 31.0	(123) 20.3	(32) 5.3	(27) 4.5	(13) 2.1	(5) 0.8	(606) 100.0

표 2. 외식으로 자주하는 식사

구분 항목		(N)%			비 고
		자주한다	가끔한다	거의 하지 않는다	
아침	남	(42) 13.2	(69) 21.8	(206) 65.0	$\chi^2=19.28$ D. F= 2 P<0.001
	여	(12) 4.2	(50) 17.4	(226) 78.5	
	계	(54) 8.9	(119) 19.7	(432) 71.4	
점심	남	(239) 75.2	(67) 21.1	(12) 3.8	$\chi^2=1.34$ D. F= 2 N. S
	여	(227) 78.8	(50) 17.4	(11) 3.8	
	계	(466) 76.9	(117) 19.3	(23) 3.8	
간식	남	(74) 23.3	(154) 48.6	(89) 28.1	$\chi^2=5.49$ D. F= 2 N. S
	여	(81) 28.2	(148) 51.6	(58) 20.2	
	계	(155) 25.7	(302) 50.0	(147) 24.3	
저녁	남	(84) 27.0	(160) 51.4	(67) 21.5	$\chi^2=3.29$ D. F= 2 N. S
	여	(61) 21.6	(165) 58.5	(56) 19.9	
	계	(145) 24.5	(325) 54.8	(123) 20.7	

N.S : Not Significant



\*1. 자주한다. 2. 가끔한다. 3. 거의 하지 않는다.

그림 1. 외식으로 자주하는 식사(85년 조사와 비교)

하게 높은 비율을 나타냈다. 「도시락을 지참」하는 비율도 1980년의 조사<sup>4)</sup>에서는 남자대학생이 52%, 여자대학생이 25%였고, 1985년 조사<sup>5)</sup>에서는 남자대학생이 27.2%, 여자대학생이 17.2%였는데 본 조사에서는 남자대학생이 6.6%, 여자대학생이 6.7%로 비율이 아주 낮아졌다.

점심식사시 외식을 하게되는 이유는 표 4와 같이, 「도시락을 갖고 다니는 것이 귀찮다」가 35.1%, 「편리하다」가 32.2%, 「도시락 준비가 힘들다」가 19.9%로서, 이상의 3항목은 「편리하다」와 공통점이 있는 것으로 해석된다. 즉 남·녀 대학생들의 점심 외식의 이유는 「편리하기 때문」으로 나타났다(87.2%). 「좋아하는 음식을 먹을 수 있다」와 「사먹는 음식이 더 맛이 있다」는 남자 6.6%, 여자 3.6%에 불과했다.

3) 외식시에 선택하는 음식

(1) 아침 외식

버거 등의 fast food 류(22.2%), 만두, 국수류(15.6%), 빵류(14.4%)의 순이었고, 여자대학생은 빵류 버거 등의 fast food 류(22.2%), 만두, 국수류(15.6%), 빵류(14.4%)의 순이었고, 여자대학생은 빵류(26.9%), fast food(21.2%), 만두, 국수류(19.2%)

의 순으로 나타났다. 남·녀대학생이 모두 fast food 류를 많이 선택하는 것으로 나타났다. 모 등<sup>6)</sup>의 조사(20~30세 남·녀)에서는 패스트푸드 식당을 찾는 동기는 '음식 먹기가 간편해서', '친구들과 어울릴 수 있는 장소가 되므로', '장소가 쾌적하고 용기가 위생적이며', '시간에 구애받지 않는다', '음식이 신속하게 준비되므로', '음식의 맛이 좋기 때문' 등으로 나타났다. 식사로서 패스트푸드를 선택할 때는 반드시 영양의 균형을 고려해야 한다.<sup>6)</sup>

(2) 점심 외식

점심 외식으로 자주 선택하는 음식은 표 6에서처럼 남자대학생은 라면(43.7%), 칼국수 등의 국수류(40.6%), 비빔밥(25.9%), 짜장면, 우동류(18.1%), 만두(16.2%), 순두부백반(14.7%), 떡국(14.3%), 떡볶이(13.4%), 케일, 도너츠 및 빵류(11.9%), 김치 쟈게백반(11.3%)을 선택하는 것으로 나타났다. 여자대학생은 칼국수 등의 국수류(54.3%), 라면(32.4%), 비빔밥(25.8%), 떡볶이(23.4%), 만두(21.3%), 케일, 도너츠 및 빵류(17.4%), 튀김류(야채, 오징어 등)(15.9%), 순두부백반(14.3%), 짜장면, 우동류(12.9%) 떡국(10.8%) 등을 선택하는 것으로

표 3. 점심식사의 형태 (N)%

항목	성별	남	여	계	비고
도시락을 지참한다		(21) 6.6	(19) 6.7	(40) 6.7	$x^2=2.49$ D. F= 5 N. S
매일 외식을 한다		(169) 53.5	(149) 52.5	(318) 53.0	
1주에 3회 이상 외식을 한다		(90) 28.5	(89) 31.3	(179) 29.8	
1주에 1회 정도 외식을 한다		(17) 5.4	(12) 4.2	(29) 4.8	
점심은 거의 먹지 않는다		(9) 2.8	(4) 1.4	(13) 2.2	
빵, 비스킷등으로 간단히 먹는다		(10) 3.2	(11) 3.9	(21) 3.5	
계		(316) 100.0	(284) 100.0	(600) 100.0	

N.S : Not Significant

표 4. 점심식사시 외식을 하게 되는 이유(N)%

항목	성별	남	여	계	비고
편리해서		(92) 30.3	(94) 34.3	(186) 32.2	$x^2=9.35$ D. F= 5 N. S
도시락 준비가 힘이 들어서		(56) 18.4	(59) 21.5	(115) 19.9	
도시락을 갖고 다니는 것이 귀찮아서		(118) 38.8	(85) 31.0	(203) 35.1	
좋아하는 음식을 먹을 수 있기 때문		(13) 4.3	(8) 2.9	(21) 3.6	
사먹는 음식이 더 맛이 있기 때문		(7) 2.3	(2) 0.7	(9) 1.6	
습관적이다		(18) 5.9	(26) 9.5	(44) 7.6	
계		(304) 100.0	(274) 100.0	(578) 100.0	

N.S : Not Significant

표 5. 아침외식에서 선택하는 음식

음식종류	속 류	만두·국수류	떡 국	김 밥	fast food (버거, 후라이드, 치킨등)	빵 류	라 면	떡볶이	스프류	곰탕 설렁탕 육개장	계	비고
남	(2) 2.2	(14) 15.6	(5) 5.6	(7) 7.8	(20) 22.2	(13) 14.4	(7) 7.8	(1) 1.1	(1) 1.1	(20) 22.2	(90) 63.4	$x^2=8.74$ D. F= 9 N. S
여		(10) 19.2	(2) 3.8	(6) 11.5	(11) 21.2	(14) 26.9	(3) 5.8	(1) 1.9		(5) 9.6	(52) 36.6	
계	(2) 1.4	(24) 16.9	(7) 4.9	(13) 9.2	(31) 21.8	(27) 19.0	(10) 7.0	(2) 1.4	(1) 0.7	(25) 17.6	(142)* 100.0	

※아침에 외식을 하는 사람만 응답한 수치임

N.S : Not Significant

표 6. 외식시 자주 선택하는 음식(%)

식품의 종류	항 목 성 별	점심식사의 외식		가죽 외식		외식의 기호도	
		남 (N=318)	여 (N=287)	남 (N=290)	여 (N=269)	남 (N=318)	여 (N=282)
라 면		43.7 *	32.4 *	∅ 0.9	∅ 1.5	4.7	∅ 1.8
만 두		16.2 *	21.3 *	∅ 1.7	∅ 2.2	7.6	7.8
떡 국		14.3 *	10.8 *	∅ 0.9	∅ 1.5	4.4	6.0
튀김류(야채, 오징어등)		6.3	15.9 *	∅ 1.3	∅ 1.1	∅ 2.5	3.2
칼국수등 국수류		40.6 *	54.3 *	4.1	6.7	8.2	5.7
떡 볶 이		13.4 *	23.4 *	∅ 1.6	∅ 0.7	7.6	9.6
음료수(우유, 콜라, 사이다)		3.7	4.2	∅ 2.5	∅ 0.7	5.7	3.6
케익, 도너츠 및 빵류		11.9 *	17.4 *	∅ 1.3	∅ 0.7	5.4	6.4
샐러드빵		4.4	4.5	∅ 0.6	∅ 1.1	∅ 0.9	∅ 1.8
감자튀김(후렌치후라이)		4.1	∅ 2.8	∅ 1.3	∅ 1.9	5.0	7.8
피 자		9.4	∅ 0.7	6.2	11.5 *	11.3 *	27.3 *
후라이드치킨		∅ 0.9	∅ 2.1	3.8	7.0	17.0 *	22.7 *
핫도그		∅ 0.6	∅ 0.3	∅ 0.	∅ 0.3	7.9	∅ 2.1
샐러드		∅ 0.6	∅ 0.7	∅ 0.3	∅ 0.3	∅ 2.2	4.9
스우프		∅ 0.	∅ 0.3	∅ 0.6	∅ 0.	∅ 0.	∅ 0.
햄버거		8.4	5.6	∅ 0.3	∅ 0.	5.0	3.2
치즈버거		∅ 1.6	∅ 2.1	∅ 0.6	∅ 0.	∅ 0.6	∅ 2.5
스파게티		∅ 0.9	∅ 1.4	∅ 2.8	∅ 2.0	4.1	6.7
오므라이스		5.3	8.7	3.1	∅ 1.0	∅ 1.9	3.6
카레라이스		∅ 2.8	∅ 2.4	∅ 2.8	∅ 0.7	3.5	5.3
비후카트렛		∅ 0.3	∅ 0.	11.7 *	6.3	∅ 1.6	∅ 2.1
포크카트렛		5.9	3.8	21.7 *	16.0 *	6.3	6.0
햄버거 스테이크		∅ 2.2	∅ 0.	4.1	6.0	4.7	4.3
비후스테이크		∅ 0.9	∅ 0.	9.3	12.6 *	4.1	5.7
짜장면, 우동류		18.1 *	12.9 *	9.7	8.4	5.4	∅ 2.1
유부초밥		∅ 0.9	∅ 1.4	∅ 0.6	∅ 1.7	5.0	3.6
김초밥		3.1	8.0	∅ 2.8	∅ 1.0	3.5	8.2
생선초밥		∅ 0.3	∅ 0.3	7.9	7.4	4.4	4.3
튀김정식		∅ 0.3	∅ 0.7	∅ 2.4	∅ 0.3	∅ 0.6	∅ 1.1
오 냥		∅ 0.3	∅ 2.1	∅ 0.6	∅ 0.3	∅ 0.6	∅ 1.8
빈대떡		∅ 0.	∅ 0.	∅ 0.	∅ 0.3	3.5	∅ 2.5
떡		∅ 0.3	∅ 0.3	∅ 0.	∅ 0.	∅ 2.2	3.2
죽 류		∅ 0.	∅ 0.	∅ 0.3	∅ 0.	∅ 0.	∅ 2.5
아이스크림		∅ 0.	∅ 0.3	∅ 0.	∅ 0.	∅ 2.5	7.0
쥬 스		∅ 0.	∅ 0.3	∅ 0.6	∅ 0.	∅ 1.3	∅ 0.7
커 피		∅ 0.6	∅ 0.7	∅ 0.	∅ 0.	3.5	4.9
치즈, 햄, 샌드위치		∅ 0.9	∅ 0.3	∅ 0.3	∅ 0.3	∅ 1.6	∅ 2.5
곰 탕		∅ 1.9	∅ 0.	5.9	∅ 1.7	5.0	∅ 1.4
육개장		7.2	3.5	5.5	∅ 2.0	8.8	3.2
설농탕		∅ 2.5	∅ 1.0	7.9	3.7	4.7	∅ 1.4
순두부백반		14.7 *	14.3 *	∅ 0.7	∅ 1.4	11.3 *	5.7
된장찌개백반		4.1	∅ 1.4	∅ 1.7	∅ 1.7	5.0	∅ 2.5

식품의 종류	항 목 성 별	점심식사의 외식		가족 외식		외식의 기호도	
		남 (N=318)	여 (N=287)	남 (N=290)	여 (N=269)	남 (N=318)	여 (N=282)
김치찌개백반		11.3 *	10.1 *	φ 2.4	φ 1.7	12.3 *	10.3 *
비빔밥		25.9 *	25.8 *	6.9	5.9	12.6 *	6.4
볶음밥		9.1	8.4	φ 2.1	φ 0.7	5.0	φ 2.1
잡채밥		φ 2.2	φ 1.4	5.9	5.6	3.5	φ 2.5
불고기(너비아니)정식		φ 0.3	φ 0	37.6 *	41.6 *	22.3 *	11.7 *
전골정식		φ 0	φ 0	16.6 *	18.6 *	4.4	5.0
갈비정식		φ 0.6	φ 0	47.3 *	55.0 *	21.7 *	19.5 *
로스구이정식		φ 0	φ 0	18.6 *	21.9 *	8.2	7.0
탕수육		φ 0.3	φ 0	17.2 *	17.1 *	11.6 *	15.6 *
중국냉채		φ 0	φ 0	φ 2.8	6.7	φ 1.9	φ 1.1
해삼탕		φ 0	φ 0	4.5	3.0	φ 2.2	φ 2.5
중국식 새우음식		φ 0	φ 0	4.5	φ 2.0	φ 2.8	φ 2.5
고추(부추) 잡채		φ 0	φ 0	φ 1.4	φ 2.0	φ 0.9	3.2
중국식 닭음식		φ 0	φ 0	4.5	φ 2.0	φ 2.5	φ 2.5

- \* 자주 선택하거나 기호도가 높은 음식
- φ 자주 선택하지 않거나 기호도가 낮은 음식

나타났다. 이상에서처럼 남·녀대학생들이 간단한 점심 식사에 선택하는 음식의 종류는 대체로 비슷한 경향이 있으며, 그 중에서 라면, 떡국, 짜장면, 우동류는 남자 대학생들의 선택비율이 다소 높게 나타났고, 칼국수 등의 국수류, 만두, 떡볶이, 케익, 도너츠 및 빵류와 튀김류는 여자대학생들의 선택비율이 다소 높게 나타났다. 라면과 국수류는 가장 많이 이용하는 점심식사로 나타났으며, 주부를 대상으로 한 손 등의 연구결과와도 같은 경향을 보였다. 라면은 정<sup>12)</sup>의 조사와 본조사(라면의 기호도, 남자 4.7%, 여자 1.8%)에서 기호도는 낮게 나타났지만 값이 싼 이유로 자주 이용하는 것으로 해석된다. 장 등<sup>16)</sup>은 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구에서, 인스턴트식품의 섭취가 많을수록 눈과 피부, 소화기, 구강과 향문, 피로감 등 신체적 증상의 증세 호소와 유의한 관련성이 있고, 생활불규칙성, 우울증과도 유의한 상관관계가 있었음을 지적했다.

점심식사에 많이 이용되는 라면, 칼국수, 비빔밥, 짜장면, 우동, 만두, 떡국, 순두부백반은 남·녀대학생의 한끼 식사로 충분하지 못하며,<sup>15)</sup> 유<sup>1)</sup>의 보고에서도 대학생의 점심 영양섭취 실태가 권장량에 미달된다고 하였다. 계 등<sup>17)</sup>등의 시판 도시락의 영양평가에서도 1,000원 미만(본 조사에서 약 반수의 점심외식비가 500~900원 이었고, 전체 평균 금액은 약 1000원이었음)의 도시락과 김밥, 유부초밥이 한끼의 영양권장량에 못미쳤고, 계 등<sup>18)</sup>의 시판 한국전통음식의 영양학적 연구에서 갈비탕만, 한끼의 열량과 단백질권장량에 부합

되었고, 설농탕, 불고기는 열량권장량에는 못미치고, 단백질 권장량에만 부합되었으며, 냉면, 비빔밥은 열량, 단백질권장량에 부족되었다. 또한 요식업소별 영양소함량의 차이도 크게 나타나 음식의 맛과 영양을 크게 향상시키기 위해서는 조리과학적 측면의 연구와 조리법을 표준화해야 할 것을 지적했다. 모<sup>19)</sup>도 외식식품의 품질 표준화 식품소재의 선택 및 조리과정의 안전성, 조미료와 향신료의 남용문제 등 외식식품의 질을 조정해야 함을 강조했다.

(3) 가족 외식

가족이 함께하는 외식에서 자주 선택하는 음식은 표 6에서처럼 남자대학생은 갈비정식(47.3%), 너비아니정식(37.6%), 포크카트렛(21.7%), 로스구이정식(18.6%) 탕수육(17.2%), 전골정식(16.6%), 비후카트렛(11.7%) 등으로 나타났으며, 여자대학생은 갈비정식(55%), 너비아니정식(41.6%), 로스구이정식(21.9%), 전골정식(18.6%), 탕수육(17.1%), 포크카트렛(16%), 비후스테이크(12.6%), 피자(11.5%) 등으로 나타났다. 남·녀대학생 모두 가족의 외식에서는 갈비정식, 너비아니정식 등 한국음식을 자주 선택하는 것으로 나타났는데, 황 등<sup>20)</sup>, 문 등<sup>21)</sup>의 음식선호도 조사에서도 갈비구이, 갈비찜, 너비아니에 대해 높은 선호도를 나타낸 것과 일치되었다. 또한 같은 경향으로, 가족 외식시 선택하는 음식점은 남·녀 모두 한국음식점을 가장 자주 선택하는 것으로 나타났고(남자 60.4%, 여자 59.0%), 다음이 남자는 중국음식점(16.8

%), 서양음식점(16.5%)으로 나타났고, 여자는 서양음식점(16.8%), 중국음식점(13.4%)으로 나타났다(표 7).

(4) 외식의 기호도

외식으로 선택하는 음식의 기호도는 표 6에서처럼, 남자대학생은 너비아니정식(22.3%), 갈비정식(21.7%), 후라이드치킨(17%), 비빔밥(12.6%), 김치찌개백반(12.3%), 탕수육(11.6%), 순두부백반(11.3%), 피자(11.3%) 등으로 나타났고, 여자대학생은 피자(27.3%), 후라이드치킨(22.7%), 갈비정식(19.5%), 탕수육(15.6%), 너비아니(11.7%), 김치찌개백반(10.3%)으로 나타났다. 88년의 모 등의 패스트푸드의 외식행동에 관한 조사에서 후라이드치킨을 좋아한다고 62.9%, 피자를 좋아한다고 62.7%로 나타나 최근 fast food의 기호도가 급상승됨을 알 수 있다. 이 등<sup>19)</sup>은 지난 일세기 동안의 한국인 식습관의 변화와 보건영양상태의 추이 분석에서, 1980년대에는 동물성식품의 소비과다, 지방의 과잉섭취 현상이 계속 심화되고 있으며, 이런 현상은 성인병의 발병률 증가 등 국민보건의 퇴화 조짐과 식량수입에 따른 경제적 부담을 가중시키고 있다고 지적했으며, 박<sup>20)</sup>도 성인병을 예방하기 위해

서는 식생활의 지나친 시구화를 막아야 한다고 했다.

4) 외식시 음식의 선택기준

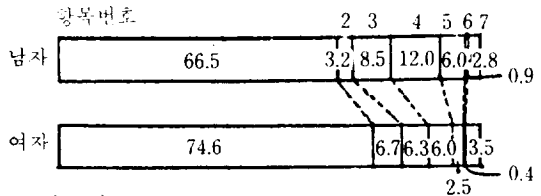
외식을 할 때 음식을 선택하는 기준은 그림 2에서와 같이 남·녀대학생 2/3 이상(남자 66.5%, 여자 74.6%)이 「좋아하는 음식」을 선택하는 것으로 나타났다. 88년의 모<sup>9)</sup>의 조사에서도 음식의 선택기준이 「기호」이다가 남자 66.9%, 여자 78.6%로 같은 경향이었다. 85년의 조사<sup>21)</sup>에서는 「기호」가 남자 67.7%, 여자 50%였는데, 본 조사에서 여대생은 85년 수치보다 더 높게 나타났다. 손 등<sup>18)</sup>은 식품선택시 가장 중요시 여기는 것은 맛(85.2%)이라고 보고했고 이<sup>19)</sup>도 식품의 질적요인으로 맛이 가장 큰 역할을 한다고 했고, Wakefield, L.M. 등,<sup>20)</sup> Cosper, B.A.<sup>21)</sup>, Allen, D.E. 등<sup>22)</sup>도 외식의 음식선택은 기호가 가장 큰 요인으로 작용한다고 한 것과 일치되었다. 川染 등<sup>28,29)</sup>의 일본조사에서도 맛있고 좋아하는 음식을 선택하는 비율이 가장 높게 나타났다.

선택기준에서 「위생적인 음식」은 85년 조사에서는 남자 13.8%, 여자 14.3%였던 것에 비해 본 조사에서는 남자 3.2%, 여자 6.7%로 낮게 나타났다. 「영양이 많은 음식」은 85년 조사에서, 남자는 6.2%, 여자는 21.4%였는데, 본 조사에서는 남자 8.5%, 여자 6.3%로 여자대학생이 85년에 비하여, 영양면을 거의 고려하지 않는 것으로 나타났다. 모<sup>9)</sup>의 조사에서 음식선택시 기준으로 「영양가」는 남자가 12.4%, 여자가 10.2%로

표 7. 가족 외식시에 선택하는 음식점 (N)%

항 목 성 별	남	여	계	비 고
한국음식점	(172) 60.4	(158) 59.0	(330) 59.7	$\chi^2=7.35$ D. F = 5 N. S
중국음식점	(48) 16.8	(36) 13.4	(84) 15.2	
일본음식점	(12) 4.2	(12) 4.5	(24) 4.3	
서양음식점	(47) 16.5	(45) 16.8	(92) 16.6	
패스트푸드점 (아메리카나, 롯데리아 등)	(4) 1.4	(9) 3.4	(13) 2.4	
분 식 점 (만두, 국수류 등)	(2) 0.7	(8) 3.0	(10) 1.8	
계	(285) 100.0	(268) 100.0	(553) 100.0	

N.S : Not Significant



항목번호

1. 좋아하는 음식
2. 위생적인 음식
3. 영양이 많은 음식
4. 가격이 싼 음식
5. 분량이 많은 음식
6. 친구의 권유
7. 음식 만드는 시간이 적게 걸리는 것

그림 2. 외식시 음식의 선택기준(%)

표 8. 점심 외식비(1인 1일)

(N)%

금액 성별	500원 미만	500~900원	1000~1400원	1500~2000원	2100~2500원	2600~3000원	3100원 이상	계	$\chi^2$ -Value	외식비 평균금액(원) M(SD)	T-value
남	(5) 1.6	(142) 45.1	(143) 45.4	(16) 5.7	(4) 1.3	(1) 0.3	(2) 0.6	(315) 100.0	8.07 N.S	1027 (434)	0.29 N.S
여	(3) 1.0	(120) 42.0	(143) 50.0	(20) 7.0				(286) 100.0		1018 (320)	
계	(8) 1.3	(262) 43.6	(286) 47.6	(38) 6.3	(4) 0.7	(1) 0.2	(2) 0.3	(601) 100.0		M : Mean Value S.D : Standard Deviation N.S : Not Significant	

표 9. 가족의 외식비(1회분)

(N)%

금액	10000원 미만	10000~15000원 미만	15000~20000원 미만	20000~25000원 미만	25000~30000원 미만	30000~35000원 미만	35000~40000원 미만	40000~45000원 미만	45000~60000원 미만	계	X <sup>2</sup> -Value	평균금액(원) M(SD)	T-Value
남	(31) 11.0	(28) 9.9	(57) 20.2	(26) 9.2	(39) 13.8	(27) 9.6	(28) 9.9	(13) 4.6	(33) 11.7	100.0	18.34	26093 (13971)	※※ -3.15
여	(9) 3.4	(22) 8.4	(43) 16.4	(25) 9.5	(41) 15.6	(30) 11.5	(35) 13.4	(24) 9.2	(33) 12.6	100.0		29730 (12886)	
계	(40) 7.4	(50) 9.2	(100) 18.4	(51) 9.4	(80) 14.7	(57) 10.5	(63) 11.6	(37) 6.8	(66) 12.1	(544) 100.0		M : Mean Value S. D : Standard Deviation	

※※ p<0.01  
※ p<0.05

표 10. 가족 외식의 횟수

(N)%

항목	성별	남	여	계	비고
한달에 4회 이상		(26) 8.2	(11) 3.9	(37) 6.1	x <sup>2</sup> =20.54 D.F=5 p<0.01
한달에 3회		(22) 6.9	(19) 6.7	(41) 6.8	
한달에 2회		(59) 18.6	(52) 18.2	(111) 18.4	
한달에 1회		(59) 18.6	(74) 26.0	(133) 22.1	
1년에 1~2회		(58) 18.2	(76) 26.7	(134) 22.2	
거의 하지 않는다		(94) 29.6	(53) 18.6	(147) 24.4	
계		(318) 100.0	(285) 100.0	(603) 100.0	

26,093원, 여자대학생은 29,730원으로 조사되었다(표 9). 조사된 남·녀대학생의 평균 가족수는 5.0명이었으므로, 가족단위의 외식에서 한 사람이 1회에 사용하는 금액은 남자는 5,219원이었고, 여자는 5,946원이었다.

6) 가족단위의 외식 횟수

가족단위의 외식 횟수는 표 10과 같이 「한달에 1회」하는 경우가 22.1%, 「한달에 2회」하는 경우가 18.4%이며, 「한달에 1회 이상」을 하는 경우도 53.4%로 나타났다. 「거의 하지 않는다」는 24.4%였다. 85년의 조사와 비교하면 「한달에 1회」 외식이 25.3%, 「한달에 2회」가 16.4%, 「한달에 1회 이상」은 52.4%였고 「거의 하지 않는다」가 28.5%로서 본 조사와 비슷한 경향이었다.

7) 외식시의 문제점

외식시의 문제점은 표 11에서와 같이 남·녀 과반수 이상(59.1%)이 「음식내용에 비해 가격이 비싸다」고 했으며 다음은 「위생상 불결하다」(14.1%)였고, 여대생은 「메뉴가 다양하지 못하다」(11.8%)를 지적했다. 85년과 비교해 보면, 가격이 비싸다는 29.3%에서 59.1%로 비율이 높아진 반면에 「위생상 불결하다」의 비율은 85년의 24.7%에서 14.1%로 낮아졌는데, 음식점소의 위생시설이 다소 좋아진 것으로 해석된다. 「영양」에 대해서는 「음식의 선택 기준」에서도 언급되었듯이 같은 경향으로 85년의 16.4%에서 3.8%로 낮아져, 영양에 대한 무관심을 나타내었다.

외식시의 한국음식에 대한 의견은 표 12에서와 같이 「음식에 비해 가격이 비싸다」가 25.8%, 「평소에 많이 먹기 때문에 외식시에도 잘 선택하지 않는다」가 18.8%, 「1인분의 반찬이 각각 담겨져 나왔으면 좋겠다」가 11.5%, 「음식이 남더라도 반찬수가 많은 것이 좋다」가 11.5%로 남·녀 비슷한 경향으로 나타났다. 「대체로 만족할만하다」에 대해서는 남자는 27%, 여자는 21.5%로서 남자가 다소 높은 비율을 나타내었지만, 유차는 나타나지 않았다.

나타난 결과와도 비슷하다. 대학생들의 식생활 단계가 대체로 기호(preference)의 단계에 와 있는 것으로 해석된다.

5) 외식비

외식산업의 급성장은 외식비의 지출을 크게 늘리고 있다. 1987년도의 외식비는 1천억원을 넘은 것으로 추정되고 있으며 도시근로자 가계비 지출에서 식료품비의 지출을 보면, 곡물비는 86년보다 3.1% 증가되었고, 부식비는 9.3% 증가된 반면에 외식비는 48.8%가 증가되었다.<sup>2,11)</sup> 본 조사에서는 대학생들의 점심 외식비와 가족단위 외식비를 조사하였다.

(1) 점심 외식비

남·녀대학생의 1인, 1일 점심외식비는 표 8에서와 같이, 47.6%(남자 45.4%, 여자 50%)는 1,000~1,400원을 사용했고, 43.6%(남자 45.1%, 여자 42%)의 학생들은 500~900원을 사용하는 것으로 나타났다. 점심 외식비의 평균금액은 남학생 1,027원, 여학생 1,018원이었다.

(2) 가족 외식비

가족 외식비로 1회에 사용되는 금액은, 남자대학생



표 11. 외식시의 문제점

(N)%

항 목	성 별		계	비 고	85년 조사치* N=432
	남	여			
음식내용에 비해 가격이 비싸다	(174) 60.0	(153) 58.2	(327) 59.1	x <sup>2</sup> =11.74 D. F=6 N. S.	(127) 29.3
위생상 불결하다	(37) 12.8	(41) 15.6	(78) 14.1		(107) 24.7
음식맛이 없다	(7) 2.4	(13) 4.9	(20) 3.6		(40) 9.1
영양이 고려되어있지않다	(12) 4.1	(9) 3.4	(21) 3.8		(71) 16.4
분량이 적다	(25) 8.6	(13) 4.9	(38) 6.9		(20) 4.6
메뉴가 다양하지 못하다.	(24) 8.3	(31) 11.8	(55) 9.9		(60) 13.8
불친절하다	(11) 3.8	(3) 1.1	(14) 2.5		(9) 2.1
계	(290) 100.0	(263) 100.0	(553) 100.0		(432) 100.0

N.S : Not Significant

표 12. 외식시 한국음식에 대한 의견

(N)%

항 목	성 별		계	비 고
	남	여		
평소에 많이 먹기 때문에 외식시에는 잘 선택하지 않는다	(61) 19.6	(49) 17.9	(110) 18.8	x <sup>2</sup> =5.46 D. F=6 N. S.
맛이 없다.	(10) 3.2	(9) 3.3	(19) 3.2	
음식에 비해 가격이 비싸다	(72) 23.2	(79) 28.8	(151) 25.8	
반찬수가 너무 많다	(15) 4.8	(13) 4.7	(28) 4.8	
음식이 남더라도 반찬수가 많은것이 좋다	(38) 12.2	(29) 10.6	(67) 11.5	
1 인분의 반찬이 각각 담겨져 나왔으면 좋겠다	(31) 10.0	(36) 13.1	(67) 11.5	
대체로 만족할 만하다	(84) 27.0	(59) 21.5	(143) 24.4	
계	(311) 100.0	(274) 100.0	(585) 100.0	

N.S : Not Significant

#### IV. 결 론

서울의 남·녀대학생 606명(남자 318명, 여자 288명)을 대상으로, 외식행동에 대해 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 외식으로 「자주하는 식사」는 남·녀대학생 비슷한 경향으로, 점심의 비율이 가장 높았고(76.9%), 간식은 25.7%, 저녁은 24.5%였으며, 아침은 남·녀 유의적인 차가 있게( $p < 0.001$ ), 남자는 13.2%, 여자는 4.2%였다.

2. 점심식사의 형태는 남·녀 모두 반수 정도(53%)

가 매일 외식을 하며, 대부분(82.8%)의 학생이 1주에 3회 이상은 외식을 하는 것으로 나타났으며, 도시락을 지참하는 학생은 6.7%였다.

3. 점심식사에 외식을 하게 되는 이유는 도시락을 갖고 다니는 것이 귀찮다(35.1%), 편리하다(32.2%), 도시락 준비가 힘들다(19.9%)로 나타났다.

4. 외식시에 선택하는 음식으로, 「아침외식」에서는 fast food 류(햄버거 등), 빵류, 곰탕류, 만두, 국수류를 주로 선택했다. Fast food 류는 남·녀 모두 비율이 높았고, 곰탕류는 남자가, 빵류는 여자가 더 높은 비율로 나타났다. 「점심외식」에서는 남·녀 모두 같은 경향

으로 많이 선택하는 것은 라면(남자 43.7%, 여자 32.4%)과 국수류(남자 40.6%, 여자 54.3%), 비빔밥(남자 25.9%, 여자 25.8%)이었으며, 그 외에도 짜장면, 우동류, 만두, 떡국, 떡볶이, 빵류, 튀김류를 선택하는 것으로 나타났다. 「가족단위의 외식」에서는 남·녀 모두 갈비정식, 너비아니정식 순으로 선택하는 비율이 높게 나타났다. 가족 외식시 선택하는 음식점도 한국음식점(남자 60.4%, 여자 59.0%)의 비율이 가장 높았다.

5. 외식음식의 기호도는 남자대학생은 너비아니, 갈비, 후라이드치킨 등을 좋아했고, 여자대학생은 피자, 후라이드치킨, 갈비, 탕수육 등을 좋아하는 것으로 나타났다.

6. 외식시 음식의 선택기준은 남·녀 2/3 이상(남자 66.5%, 여자 74.6%)이 「좋아하는 음식」을 선택하는 것으로 나타났다.

7. 외식비는 점심의 경우 47.6%의 학생들은 1,000~1,400원을 사용했고, 43.6%의 학생들은 500~900원을 사용하였다. 평균 한사람의 사용금액은 남학생 1,027원, 여학생 1,018원으로 조사되었다. 가족단위의 외식비에서, 1인 1회, 사용금액은 남자대학생은 5,219원 여자대학생은 5,946원으로 조사되었다.

8. 가족단위의 외식 횟수는 「한달에 1회 이상」을 하는 경우가 53.4%였고, 「거의 하지 않는다」가 24.4%였다.

9. 외식시의 문제점은 남·녀 과반수 이상(59.1%)이 「음식내용에 비해 가격이 비싸다」고 했고, 「위생상 불결하다」가 14.1%였다. 한국음식에 대한 의견은 「음식에 비해 가격이 비싸다」가 25.8%, 「평소에 많이 먹기 때문에 외식에서는 잘 선택하지 않는다」가 18.8%로 나타났고, 「대체로 만족할만하다」가 24.4%였다.

### 참고문헌

1. 모수미 ; 외식산업의 발달이 국민영양 및 식생활에 미치는 영향, 한국영양학회지, 19(2), 1986.
2. 朴明潤 ; 우리나라 식생활변천과 건강대책, 한국영양학회지 21(3), 1988.
3. 배종찬 ; 한국식품 소비패턴의 변화, 식품과학회지 13(1), 1981.
4. 이철호, 주용재, 안기욱, 류시생 ; 지난 일세기 동안의 한국인 식습관의 변화와 보건영양상태의 추이 분석, 한국식품화학회지, 3(4), 1988.
5. 안숙자 ; 서울 거주자를 대상으로한 외식에 관한 조사연구, 한국조리과학지, 1(1), 1985.
6. 유영상 ; 대학생의 점심 섭취실태에 관한 연구-서울 시내를 중심으로-, 대한가정학회지, 19(2), 1981.
7. 황혜선, 손경희 ; 지역, 연령, 성별에 따른 식품선호도에 관한 연구-서울, 전남 일부 지역을 중심으로-, 한국식품화학회지, 3(2) 1988.
8. 손경희, 문수재, 李政後, 崔恩靜, 黃惠善, 李相熙 ; 도시주부의 식품소비 변화와 미래의 식생활향상을 위한 연구, 대한가정학회지 26(4), 1988.
9. 모수미, 饒美延, 白秀環, 李秀景 ; 패스트푸드의 외식행동에 관한 2차 실태조사-여의도지역을 중심으로-, 한국식품화학회지 4(1), 1989.
10. 김명숙 ; 외국 브랜드가 판치는 패스트푸드 시장, 신동아, 9, 1988.
11. 한국경제년감, 1988.
12. 정영진 ; 대학생의 음식기호조사, 한국영양학회지 17(1), 1984.
13. 송효숙 ; 식품영양학 교양과목이 대학생의 영양지식과 식습관에 미치는 영향, 한국영양학회지, 19(6), 1986.
14. 김화영 ; 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 17(3), 1984.
15. 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙 ; 대학생의 영양실태조사, 한국영양학회지 13(2), 1980.
16. 장유경, 오은주, 선영실 ; 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구, 대한가정학회지, 26(3), 1988.
17. 계승희, 엄초애 ; 시판 도시락의 영양평가 및 품질관리 방안에 관한 연구, 한국영양학회지 22(3) 1989.
18. 계승희, 윤석인 ; 시판 한국전통음식의 영양학적 연구, 한국영양학회지, 20(6), 1987.
19. 문수재, 이영미 ; 청소년의 식품에 대한 가치구조의 분석연구, 한국식품화학회지, 1(2), 1986.
20. Wakefield, L.M. and Merrow, S.B. ; Interrelationships between selected nutritional Clinical and Sociological Measurements of Preadolescent Children from independent Low Income Families Am. J. Cl. Nutr. 60(4), 1967.
21. Cospser, B.A. ; Food choices fo women, Personnal attitudinal and Motivational Factors, J.A.D.A. 1975.
22. Allen, D.E. Patterson, Z.J. and Warren, G.L., Nutrition, Family Commensality and Academic performance, J.r Home Econ, 62(5), 1970.
23. Finberg, L. ; Fast food for Adolescents ; Nutritional disaster or Triumph of Technology? Am, J. Dis Chid, 130, 1976.
24. Faye Kinder, Nancy R. Green ; Meal management, macmillan Publishing Co. Inc new york, 1978.
25. 계승희, 윤석인, 광동경 ; 서울 경기지역 도시락 제조업체의 구조 및 생산실태조사, 한국식품화학회지, 3(3) 1988.
26. 광동경, 박경해, 류 경 ; 서울 시내 요식업소의 작업환경 실태조사 및 그 개선을 위한 모델제시, 한국영양학회지, 19(6), 1986.
27. 한국인의 영양권장량(5차개정), 한국인구보건원편, 1989.

28. 川染節江, 田中照子; 食事行動に関する調査研究(外食  
について), 日本家政學雜誌, 24(7), 1973.      に関する調査研究朝食について, 日本家政學雜誌, 24  
(7), 1973.
29. 川染節江, 田中照子, 石間紀男, 吉川誠次; 食事行動