

제주도 대학생의 외식행동에 관한 연구

A Study on Dining-out Behaviors of College Students in Cheju Do

고산초등학교
영양사 정은정
제주대학교 가정관리학과
부교수 김정숙

Go-San Elementary School
Nutritionist : Jeong, Eun Jeong
Department of Home Management, Cheju National University
Associate Professor : Kim, Jeong Sook

● 목 차 ●

- | | |
|------------|----------------|
| I. 서론 | IV. 연구 결과 및 논의 |
| II. 이론적 배경 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

< Abstract >

The purpose of this study is to investigate dining out behavior of college students living in Jeju. The data obtained from 533 questionnaires returned by college student.

36.9% of students indicated over-eating, 27.2% did skipping meal, 14.8% did unbalanced diet, and 11.3% did indulging in hot and spicy food as dietary problems of food habits. Many students consumed 5,000-10,000 won/one time. In the breakfast 63.6% of students did not eat out, in the lunch only 10.5%, and in the dinner only 1.7% did not.

The students ate out to take a meal in the breakfast, to meet their friends in the lunch, and to meet their friends and to have social meeting in the supper. They considered intake nutrition and time saving in the breakfast when they ate out. But in the lunch they had various purposes- intake nutrition, time saving, making with relationships, and enjoying taste of foods. In the supper two-thirds of students considered promoting friendship. The satisfaction of eating out was different significantly from types of living and length of mealtime.

주제어(Key Words): 외식(dining out), 대학생(college student), 외식만족도(the satisfaction of eating out)

I. 서론

최근 우리 나라는 경제성장과 생활수준의 향상으로 식생활양식이 크게 변모되어 가고 있다. 급속한 사회 변화 속에서 간소화와 편의성을 추구하는 경향은 식생활관리 시간을 줄일 수 있는 인스턴트식품의 소비를 증가시켰으며(김향희·황춘선, 1991) 외식산업을 발달시키는 계기가 되었다. 현대사회에서 외식은 소득증대 및 평준화, 소비패턴의 변화, 생활의 레저화, 도시화의 진전, 젊은 연령층의 증가, 여성의 사회참여 증가, 주부의 시간가치 상승, 핵가족화, 화려하고 이국적인 분위기를 갖춘 외식업체의 등장, 다양한 메뉴의 개발 등 다양한 요인으로 인해 빠르게 일반화되어 가고 있으며(모수미 등, 1986), 영양보완 이외에도 다른 여러 가지 동기와 목적을 가지고 있어 식생활에서 큰 비중을 차지하게 되었다(노정미·유영상, 1989).

한국소비자보호원(1997)이 서울거주 성인남녀를 대상으로 실시한 조사에 의하면 서울시민의 가구 당 외식비는 170,700원으로 도시근로자 가구소득의 74%, 소비지출의 11.5% 수준이었으며 월평균 외식빈도는 4.7회, 1회 평균 외식비는 13,700원으로 나타났다. 94-96년 3년간 도시 근로자가구의 평균 외식비 증가율은 18.1%로 소득증가율 12.5%, 소비 지출증가율 11.9%보다 높았다. 87년-96년 10년간 소비지출 중 외식비의 비중은 4.6%에서 10%로 2배 이상 증가했다. 식료품비 중 외식비의 비중은 2.15%에서 35.5%로 16.5배 증가한 것으로 나타났으며(통계청, 1997), 2000년도 상반기에는 43.0%로 처음으로 40%선을 넘어섰다(서울경제신문, 2000). 또한, 일본 가구의 외식비 지출을 1백으로 했을 때 한국의 외식비는 94년 91.2였던 것이 95년 103.1, 96년 133.5로 일본을 앞질렀다(한국소비자보호원, 1997). 소득증가 및 식품소비패턴의 변화와 더불어 우리 나라 도시가구의 외식비 지출이 크게 증가하였음을 알 수 있다.

대학생들은 변화에 민감하게 반응하는 시기이며 일반적으로 규칙적이었던 중·고등학교 시절과는 달리 자유로운 시간을 통해 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 적절하지 못한 간식, 과다한 음주 등으로

식생활의 조화를 상실하기 쉬운 시기이다(김화영, 1984). 대학생들은 간편성 위주의 식습관으로 편의식품을 자주 사용하게 되고 특히 여대생들은 잦은 결식과 외모에 대한 관심 및 옹지 못한 영양지식으로 체중조절을 위해 지나친 결식을 하고 있으며(이윤나·최혜미, 1994), 결식과 스낵식품의 선호 등으로 인하여 영양적으로 부적당한 식사를 하는 것으로 보고되었다(황혜선, 1991). 특히 대학생들은 외식빈도와 간편한 인스턴트 식품 및 외래음식에 대한 선호도가 높아지면서 결식과 편식, 불규칙한 식습관, 잘못된 영양지식 등 식생활에서 여러 가지 문제점이 있는 것으로 나타나고 있다.

이에 이 연구에서는 제주도에 거주하는 대학생들을 대상으로 외식정도, 외식동기와 목적 및 외식빈도 등에 영향을 미치는 사회인구학적 요인을 실증적으로 분석하고자 한다. 이러한 실증적 자료는 대학생들의 외식소비행동을 이해하는데 기초자료를 제공하게 될 것이다.

II. 이론적 배경

1. 외식의 정의

외식이란 가정 외의 식생활을 총칭하여 이르는 말이나 연구자에 따라 개념정의에는 약간의 차이가 있다. 식생활은 크게 내식과 외식 두 가지로 구분할 수 있다. 내식은 가정생활의 연장인 식사분야로 다시 내식적 내식과 외식적 내식으로 나눌 수 있으며, 내식적 내식은 가정 내에서 조리나 가공의 과정을 거친 식사를 의미하고 외식적 내식은 가정 내에서 조리나 가공의 과정을 거치지 않은 식사를 의미한다. 외식은 가정의 연장이 아닌 식사분야로 외식적 외식으로 정의할 수 있다.

김두진(1994)은 외식이라 함은 집단급식소(기숙사, 학교, 병원, 후생기관 등)와 각 직장의 구내식당을 제외한 영리를 목적으로 하는 음식점에서의 식사만을 의미한다고 하였다. 임희진(1993)은 가정 외의 식생활을 줄여 외식이라 하지만, 현대에는 완제

품 요리전문점, 배달요리전문점, 출장요리전문점 등 식품산업의 발달로 인하여 가정 외 식사와 가정 내 식사의 장소구분에 관계없이 단지 먹는 음식물인 최후 소비상품이 가정 안에서의 가공이라는 부가가치를 포함하지 않는 것, 일부 포함하더라도 기본적인 미각의 변용과 귀찮은 조리를 필요로 하지 않는 것을 광의의 외식의 개념으로 규정하고 전통적 의미의 내식, 즉 내식적 내식을 제외한 모든 식사행위 혹은 식생활이 외식의 범주에 속한다고 하였다. 외식적 내식과 외식적 외식을 외식의 개념으로 정의한 것이다.

또한 전해경(1998)은 외식이란 가정 밖에서 행하는 식사의 총칭으로서 일반적으로 외식산업은 가정 이외의 장소에서 요리나 음료를 제공하고 그 대가를 받는 것과 이를 영업으로 하는 것을 지칭하며, 식사 외에 음료, 거기에 부수되는 인적 서비스, 연출되는 분위기 등의 상품내용을 본질로 하고 있다고 하였다. 즉 식사와 음료까지를 외식의 범위에 포함시키고 있다.

이 연구에서는 대학생들의 외식행동을 파악하는 것이 목적이므로 영리를 목적으로 하는 곳에서의 식사는 물론 학교식당과 같은 집단급식소에서의 식사를 포함하여 장소구분 없이 가정 안에서의 조리나 가공이라는 부가가치를 포함하지 않는 식사를 모두 외식행동으로 규정하였다. 내식적 내식을 제외한 식생활을 모두 외식의 개념으로 보았다. 이것은 현대사회에서의 식사는 단지 배고픔을 해결하기 위한 목적에서뿐만 아니라 문화생활이라는 레저의 의미까지 포함하고 있기 때문이다. 따라서 본인이나 가족이 직접 만들어서 먹는 음식이외의 식사를 모두 외식의 범위에 포함하였다.

2. 외식산업의 개념과 기능

외식산업은 넓은 의미에서 정의해 보면, 식품 또는 그 원·부자재를 중앙공급에 의하여 공급받아 신속하고 저렴한 가격으로 음식을 제공하고, 셀프서비스제의 도입으로 운영의 간소화를 기하며, 메뉴의 통일, 대규모의 체인전개 등을 특징으로 하는 새로

운 식품서비스산업을 뜻한다. 이를 좁은 의미에서 보면, 음식을 만들어 제공하는 사업으로서 식사의 제공, 인적 서비스의 제공, 분위기의 연출, 식사와 관련된 편의제공 등을 상품으로 하는 산업을 말한다.

외식산업은 불특정 다수의 사람들에게 식사를 즐기는 장소를 제공함으로써 소비자 자신의 가치관과 생활양식을 창출하는 공간을 제공하는 역할을 한다. 따라서 외식산업은 요리와 음료의 제공과 더불어 외식이라는 상징적 행위 그 자체를 상품으로 판매하는 것이라 할 수 있다. 이러한 외식산업은 현대인의 기호와 욕구충족을 위하여 식사욕구의 충족, 사교와 휴식의 장, 전통음식의 보존, 조리·생산 및 판매·서비스의 기능 등 다양한 기능을 하고 있다(주장건, 1992)

외식의 증가에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 바로 외식산업의 급격한 확대이다. 보건복지부에 따르면 일반음식점이 지난 90년 232,528개에서 97년 477,486개로 무려 244,958개가 늘어나 7년만에 2.1배가 되었으며(한국일보, 1997) 1999년 한 해 동안에도 10,287개가 증가하여 인구 87.4명당 1개꼴로 영업을 하고 있을 정도이다(한국경제신문, 2000.). 국내 외식산업규모는 국내 유수 대기업들의 참여와 외국 외식기업들의 국내진출이 활발해지면서 95년도에 17조원에 이르렀으며(동아일보, 1996), 97년에는 20조원, 98년에는 27조원에 이르렀다(통계청, 1999). 한편, 치킨점, 피자점, 패밀리 레스토랑, 패스트푸드점, 아이스크림 등 서구식 체인브랜드업체는 1996년 5월 80여 업체로 점포수는 895개였으나 96년 말 약 1170개로 점포수가 크게 증대되었으며, 96년도 외식산업 매출액을 보면 패스트푸드점이 3,990억 원으로 1위를 차지했다(동아일보, 1996). 전국의 음식점 수와 외식산업규모의 증가는 소득증대 및 생활양식의 변화에 따른 외식비 급증추세를 반영하고 있으며, 패스트푸드점과 매출액 규모의 증가는 우리 식생활에 서구화 현상이 깊숙이 침투하면서 패스트푸드의 이용이 급증하고 있음을 반영하고 있다.

현재 주요 외식산업의 형태로는 서구식 패스트푸드를 취급하는 프랜차이즈 상점, 도시락 등을 집으로 사 가지고 갈 수 있는 음식을 취급하는 테이크

아웃 상점, 식사하면서 아울러 휴식을 취할 수 있는 카페, 가족 단위 외식의 중심이 되는 웨밀리 레스토랑 등이 있다. 최근 아주 빠른 속도로 성장, 보급되면서 젊은이들에게 인기 있는 곳이 패스트푸드점이다(모수미, 1986, 김두진, 1994). 과거에는 학생들은 아이스크림이나 음료를 마시기 위한 간식섭취를 목적으로 패스트푸드점을 이용하였으나 점차 햄버거나 피자, 면류점과 같은 식사를 해결하기 위하여 이용하는 비율이 증가하고 있는 것으로 나타났다(윤희진·위성언, 1994).

3. 선행연구 고찰

식품산업의 고도 격변기에 식습관이 형성되는 시기를 보낸 대학생들은 다양한 가공식품의 발달로 인하여 섭취하기에 편리한 가공·즉석식품들을 선호하는 경향이 있다. 김초영 등(1990)은 패스트푸드 식사의 영양 및 품질 면의 불안정은 소비자 건강을 위협하고 있음을 시사하였다. 대학생들이 선호하는 스낵, 각종 인스턴트 식품 및 탄산음료 등 대부분의 간식과 편의식품은 열량영양소인 당질과 지방은 과잉이나, 미량영양소인 칼슘, 티아민, 리보플라빈, 철분 등은 부족하여 비만 및 영양불균형의 문제가 초래될 수 있다고 지적하였다. 실제 영양불균형으로 인한 건강상의 문제를 연구한 황혜선의 연구(1991)에서는 조사대상자인 대학생들 중 자신이 건강하다고 자각한 사람은 55%이었으며 스트레스(38.6%), 감기(28.6%), 위장장애(20.0%)가 있고 피로감, 고독감, 시력장애, 두통, 호흡곤란, 관절염 등 정신적·심리적 자각증상의 빈도수가 높은 것으로 나타났다.

이영미 등의 연구(1986)에 의하면 많은 중·고등학생들의 식사가 불규칙적이었고 가장 불규칙적인 식사는 아침이었으며 그 이유는 시간부족, 식욕부진, 소화불량, 간식 등으로 나타났다. 또한 백현순(1988)은 서울 시내 중학생들도 식사의 불규칙성 및 특정식품에 대한 편견, 편식 등을 많이 인식하고 있으며, 이러한 중·고등학교의 식습관이 대학시기까지 지속되어 식사의 불규칙성과 결식은 자연스러운 현상으로 인식되고 있다고 하였다. 유정순·장경자

(1995)의 연구에서도 50%이상의 대학생이 아침식사를 거르고 있었는데 그 이유로는 시간 부족을 가장 많이 꼽고 있었다. 식사를 거르지 않는 학생은 남녀 모두 10%내외로 매우 낮았고, 남학생보다는 여학생이 식사를 더 거르는 것으로 나타났다. 강남이 등(1992)은 전공생은 영양지식이 많다고 자각한 경우가 식습관 점수도 높은 경향을 보였으나 비전공생은 이러한 경향을 나타내지 않았다고 하였다.

유정순 등의 연구(1995)에서는 대학생들의 외식 빈도는 하루 1회 이상이 남녀 각각 69.7%, 92.1%이었으며, 외식하는 이유는 식사섭취가 남녀 각각 54.0%, 78.8%로 가장 많았고 그 다음으로 사교적인 것과 도시락 준비로 인한 시간절약이었다. 가족외식에서는 43.7%가 집안의 기념일 및 행사로 인한 외식이었다. 또한 외식장소는 학교식당 및 매점이 가장 많았으며, 그 이유는 저렴한 가격과 학교 밖으로 나가는 불편함 때문이었다. 외식시기는 점심이 44.8%로 가장 많았고 하루 2회 이상 외식하는 경우도 23.7%로 높게 나타났다.

김두진의 연구(1994)에서는 점심에 27.9%, 저녁에 24.6%, 점심과 저녁에 47.6%가 외식을 하였으며, 외식동기는 끼니해결을 위해서가 65.6%로 가장 많았고, 친구 만남 57.4%, 모임 34.4%로 주로 끼니해결을 위해 외식을 하는 것으로 나타났다. 외식선정 기준은 맛이 56.6%로 가장 많았고, 다음으로 포만감 10.2%, 가격 10.0%, 건강상태 5.7%인 것으로 나타나 맛과 가장 관계가 있었다. 집에서 먹는 음식이 좋다는 경우가 73.2%, 외식이 좋다는 경우가 12.5%, 같다는 경우가 8.3%로 집에서 먹는 식사에 대한 선호도가 높게 나타났다.

대학생들이 가장 많이 이용하는 패스트푸드점은 면류점이었고 다음으로 아이스크림점, 햄버거점 등이었다. 햄버거점과 피자점, 면류점은 주로 한끼 식사용으로 많이 이용되고 있었으나 후라이드치킨점은 간식용과 한끼 식사용으로, 아이스크림은 간식용이나 음료용으로 많이 이용되고 있었다. 패스트푸드점을 이용하는 이유는 주로 음식을 먹기 간편하고 친구들과 어울릴 수 있으며, 장소가 쾌적하고 용기가 위생적이며, 시간에 구애받지 않고, 음식이 신속

히 준비되기 때문이었으며, 영양이 풍부해서 이용하는 경우는 없어 대학생들은 영양에 대한 고려는 거의 하지 않는 것으로 나타났다(윤혜진·위성언, 1994). 또한 패스트푸드 음식을 선택할 때의 고려사항은 기호와 가격이 가장 높았고 다음으로 음식준비시간, 보기 좋은 것, 동행인과 같은 것이었다. 한번에 먹는 양을 보면 대학생들은 식사가 될 정도로 많이 먹는 비율이 가장 많았고 그 다음으로 식사사이의 간식 정도로 먹고 있었다(윤혜진·위성언, 1994). 청소년들은 식사사이의 간식이 될 정도가 가장 높았고, 그 다음으로 식사가 될 정도로 먹었으며, 아이스크림이나 음료수 정도로만 먹고 있었다(모수미·김창임, 1986).

이상의 선행연구의 고찰에 의하면 대학생들은 결식과 불규칙한 식사로 인해 식습관에 문제점이 있었으며, 패스트푸드와 같은 즉석 편의식품을 선호하고 외식보다 집에서 먹는 식사를 선호하고 있는 것으로 나타났다. 또한 외식빈도가 높고 주로 끼니해결을 위해 외식을 하고 있었으며 외식음식을 선택할 때 영양은 거의 고려하지 않는 것으로 나타났다.

III. 연구방법

1. 연구문제

제주도에 거주하는 대학생들의 외식행동을 분석하기 위하여 이 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1) 제주도 대학생의 식생활 행동과 관련된 일반적 사항은 어떠한가?
 연구문제 2) 제주도 대학생의 외식정도, 동기, 목적은 사회인구학적 요인에 따라 차이가 있는가?
 연구문제 3) 제주도 대학생의 외식만족도는 사회인구학적 요인에 따라 차이가 있는가?

2. 측정도구의 작성

이 연구의 측정도구는 강남이·조미숙(1992), 김두진(1994), 윤혜진·위성언(1994), 황혜선(1991), 유

정순·장경자(1995), 김준숙 등(1995)의 선행연구를 참고로 연구자에 의해 연구목적에 맞게 작성된 질문지를 사용하였다. 질문지는 대학생의 일반적 특성과 식생활과 관련된 사항을 묻는 문항, 외식행동을 측정하는 문항, 식생활관을 측정하는 문항으로 구성되었다.

외식행동과 관련된 문항들은 외식정도, 외식동기, 외식목적과 관련하여 11문항으로 구성되었으며, 식생활관 척도는 식도락정도 5문항, 식습관 6문항, 영양지식 3문항 등 14문항으로 구성되었다. 각 문항은 '정말 그렇다'에서 '전혀 그렇지 않다'까지 5점 Likert척도로 측정되었으며 척도는 14점에서 70점까지 범위를 갖는다. Cronbach's α 계수는 0.71이었다. 식생활관은 평균과 표준편차를 중심으로 상·중·하 집단으로 분류하였다. 상집단은 식생활행동이 미식가이며 전통적이고 영양지식이 높은 경향이 있으며 하집단은 서양음식을 선호하며 영양지식이 낮은 경향이 있음을 의미한다. 외식 만족도를 측정하는 척도는 총 9문항으로 각 문항은 '매우 만족'에서 '매우 불만족'까지 5점 Likert척도로 구성되었으며 9점에서 45점까지 범위를 갖는다. Cronbach's α 계수는 0.70이었다.

3. 조사대상 및 자료수집

이 연구는 제주도에 거주하는 대학생을 대상으로 하였다. 표본은 계열별, 성별을 고려하여 의도적 무선 표집 방법으로 추출하였다. 1999년 9월 10일부터 15일까지 50명을 대상으로 예비조사를 실시했으며, 그 결과를 기초로 부적절한 문항을 수정·보완하였다.

본 조사는 1999년 11월 10일부터 20일까지 10일 동안 실시하였으며 700부를 배부하여 600부가 회수되었다. 회수된 자료 중 부실 기록된 67부를 제외하고 총 533부를 최종 분석자료로 사용하였다.

4. 자료의 분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 7.5프로그램으로 분석하였으며 백분율, 빈도분석, χ^2 검증, t 검증, 일원변량분석, 세페의 다중범위 검증 등의 방법이 이용되

었다. 척도의 신뢰도는 내적일관성법으로 분석하였고, Cronbach의 α 계수로 나타냈다.

5. 조사대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1>에 의하면 남학생은 45.6%, 여학생은 54.4%이었으며, 1학년 27.2%, 2학년 29.6%, 3학년 25.3%, 4학년 17.8%이었다. 연령은 20세미만 27.6%, 20-22세미만 48.4%, 22세 이상 24.0%이었다. 체중은 60Kg이상이 39.0%로 가장 많았고 신장은 160-170cm미만이 44.1%로 가장 많았다. 자신이 비만이라고 생각하는

<표 1> 조사 대상자의 일반적 특징

변 수		빈 도	백분율	변 수		빈 도	백분율
성 별	남	243	45.6	가 족	핵가족	478	89.7
	여	290	54.4		확대가족	55	10.3
계 열	인문계열	166	31.1	주 거	자 가	339	63.6
	자연계열	324	60.8		하 숙	63	11.9
	예체능계열	43	8.1		자 취	131	24.6
연 령	20세미만	135	27.6	체 중	50kg미만	132	24.8
	20-22세	258	48.4		60kg	193	36.2
	22세이상	128	24.0		60kg이상	208	39.0
키	160cm미만	89	16.7	비 만 인 식	비 만	29	5.4
	160-170cm	235	44.1		과 체 중	82	15.4
	170-180cm	171	32.1		정 상	368	69.0
	180cm이상	38	7.1		저 체 중	54	10.3
학 년	1	145	27.2	가 족 수	4인이하	212	39.8
	2	158	29.6		5인	184	34.5
	3	135	25.3		6인	73	13.7
	4	95	17.8		7인이상	64	12.0
가 계 소 득	150만원미만	156	29.3	월 용 돈	10만원미만	79	14.8
	150-200만원	189	35.5		10-20만원	231	43.3
	200-300만원	137	25.7		20-30만원	135	25.3
	300만원이상	51	9.6		30만원이상	88	16.5
부 연 령	50세미만	177	33.2	모 연 령	50세미만	296	55.5
	50-60세	214	40.2		50-60세	147	27.6
	60세이상	142	26.6		60세이상	90	16.9
부 학 령	초졸이하	33	6.2	모 학 령	초졸이하	99	18.6
	중 졸	74	13.9		중 졸	160	30.0
	고 졸	299	56.1		고 졸	217	40.7
	전문대졸이상	127	23.8		전문대졸이상	57	10.7
부 직 업	농어업직	196	36.8	모 직 업	농어업직	186	34.9
	행정관리사무직	93	17.4		행정관리사무직	17	3.2
	생산단순노무직	79	14.8		생산단순노무직	15	2.8
	전문기술직	54	10.1		전문기술직	21	3.9
	서비스직	53	9.9		서비스직	74	13.9
	판매직	36	6.8		판매직	35	6.6
	무 직	22	4.1		전업주부	185	34.7
계	533	100.0	계	533	100.0		

학생은 5.4%에 불과하였으며, 과반수 이상인 69.0%가 정상이라고 생각하고 있었다. 월평균용돈은 10-20만원이 43.3%로 가장 많았다. 주거형태는 자가 학생이 63.6%로 가장 많았고 가족형태는 대부분 핵가족(89.7%)이었다. 가족수는 4인 이하가 39.8%로 가장 많았으며 월평균가계소득은 150-200만원이 35.5%로 가장 많았다.

IV. 연구 결과 및 논의

1. 식생활관련 일반적 사항

대학생의 식생활과 관련된 일반적 사항은 <표 2>와 같다.

<표 2>에 의하면 가족의 월식료품비는 20-40만원이 63.2%로 가장 많았으며 가족의 월외식비는 10-15만원이 44.1%로 가장 많았고 그 다음이 5-10만원으로 39.2%이었다. 가족의 외식빈도는 자주 6.5%, 가끔 55.9%, 거의 하지 않음 32.8%, 전혀 하지 않음 4.7%로 나타나 과반수 이상의 가족들이 가끔 외식을 하고 있음을 알 수 있었다.

도시락을 지참하지 않는 학생이 88.2%, 가끔 지참하는 학생이 7.5%로 대부분이 도시락을 지참하지 않는 것으로 나타났다. 가장 중요시하는 식사로는 저녁이 44.8%로 가장 많았고, 점심과 아침은 각각 20.9%이었다.

식사소비시간은 10-30분이 64.9%로 가장 많았으며 10분 미만이 22.1%, 30분 이상은 12.9%에 불과하였다. 문제점으로 생각하는 자신의 식습관은 폭식이 36.9%로 가장 많았으며, 그 다음으로 결식이 27.2%, 편식이 14.8%, 자극적인 식사가 11.3%로 나타났다. 이것은 대학생들의 식습관이 폭식 31.9%, 결식 30.5%, 자극적인 식사 13.6%, 편식 10.6%라고 한 유정순·장경자의 연구(1995)에서와 비슷한 결과를 보였다.

외식횟수는 월2-3회가 26.8%, 주 1-2회가 31.0%, 주 3-4회가 19.5%, 매일은 13.3%로 나타났는데, 이것은 유정순·장경자의 연구(1995)에서 월 1회가 32.4%로 가장 많았고 주2-3회는 20.8%이라고 한 결

과와 다소 차이를 보였다. 이러한 차이는 유정순·장경자의 연구(1995)에서는 학교에서 먹는 점심식사는 외식으로 포함하지 않았으나 이 연구에서는 포함하였기 때문이라고 생각한다. 외식 형태는 식사 위주가 40.0%로 가장 많았고, 식사와 술을 함께 하는 경우는 36.8%이었고, 술 위주는 20.7%이었다. 대부분의 학생이 술을 겸한 식사를 하고 있음을 알 수 있었다. 이는 식사 중에 술을 많이 마시는 경우는 10.4%, 조금 마시는 경우는 20.2%, 식사만 하는 경우는 69.4%로 나타난 노정미 등의(1989)결과와는 차이를 보이고 있다.

월평균외식비는 5만원미만이 40.0%, 5-10만원미만이 20.7%, 10-15만원미만이 36.8%, 15만원이상이 2.4%이었다. 외식끼니별로 보면 아침, 점심, 저녁 모두 일천-오천원 미만이 각각 70.4%, 61.7%, 41.4%로 가장 많았으며, 오천-만원은 아침은 11.1%, 점심은 11.4%, 저녁은 28.3%이었다. 일만-이만원 미만의 경우는 아침과 점심은 없었으나 저녁은 16.4%인 것으로 나타나 아침과 점심보다는 저녁의 외식비용이 더 많음을 알 수 있었다. 1989년 연구(노정미)에서는 1인 외식비용이 500-1,500원으로 나타났으며 1994년의 연구(김두진)에서는 점심과 저녁비용으로 천-2천원을 가장 많이 지출하는 것으로 나타났다.

편식정도에 있어서는 전혀 하지 않는 경우는 29.3%이었으며, 가끔 49.5%, 약간 심함 16.7%, 매우 심함 4.5%로 나타나 70%에 이르는 학생이 어느 정도 편식을 하고 있었다. 이는 유정순·장경자의 연구(1995) 결과와 비슷한 것으로 나타났다.

결식정도는 아침은 항상 먹는 경우가 20.1%에 불과하였으며 37.9%는 자주, 26.3%는 가끔, 15.8%는 항상 먹지 않는 것으로 나타나 아침 결식율이 약 80%에 이르고 있었다. 점심은 38.6%가 항상 먹고 하였고, 3.4%는 항상 안 먹는 것으로 나타났으며 저녁은 항상 먹음 46.5%, 항상 먹지 않음 3.0%, 가끔 먹지 않음 41.8%, 자주 먹지 않음 8.6%로 나타나 과반수에 가까운 학생들이 저녁은 꼭 먹고 있었으며 아침이나 점수에 비해 저녁식사 섭취빈도가 높다는 것을 알 수 있었다. 아침을 결식하게 되면 하루에 필요한 영양소의 섭취가 부족하게 되고 하루

〈표 2〉 식생활관련 일반적 사항

빈도(%)

변 수		빈 도	백분율	변 수		빈 도	백분율		
도 시 락	꼭 지참	5	0.9	월 외 식 비	5만원미만	213	40.0		
	자주 지참	18	3.4		5-10만원	111	20.7		
	가끔 지참	40	7.5		10-15만원	196	36.8		
	지참하지 않음	470	88.2		15만원이상	13	2.4		
다이 어트	경험 있다	244	45.8	가장 중요한 식사	아 침	111	20.9		
	경험 없다	289	54.2		점 심	111	20.9		
식사 시간	10분미만	118	22.1		저 녁	238	44.8		
	10-30분	346	64.9		매 끼	54	10.2		
	30분이상	69	12.9	기 타	19	3.6			
외 식 횟 수	매 일	71	13.3	식 습 관	폭 식	192	36.9		
	주5-6회	50	9.4		자극적 식사	59	11.3		
	주3-4회	104	19.5		결 식	145	27.2		
	주1-2회	165	31.0		편 식	79	14.8		
	월2-3회	143	26.8		기 타	58	10.9		
흡 연	한다	169	31.7	음 주	한다	479	89.9		
	안한다	364	68.3		안한다	54	10.1		
식생 활관	상	143	26.8	편 식	전혀 안함	156	29.3		
	중	152	28.5		가끔 함	264	49.5		
	하	238	44.7		약간 심함	89	16.7		
					매우 심함	24	4.5		
가 족 외 식	자주 함	37	6.9	외 식 형 태	식사위주	213	40.0		
	가끔 함	296	55.5		술위주	111	20.7		
	거의 안함	175	32.8		식사와 술	196	36.8		
	전혀 안함	25	4.7		기타	13	2.4		
가계 월 식료 품비	20만원미만	76	14.3	가계 월 외식비	5-10만원미만	209	39.2		
	20-40만원	337	63.2		10-15만원	209	39.2		
	40-60만원	85	15.9		15-20만원	209	39.2		
	60만원이상	35	6.6		20만원이상	209	39.2		
일 회 회 식 비	아 침	일천원미만	19	결 정 도	아 침	항상 먹음	107	20.1	
		일천-오천원	114			70.4	가끔 안먹음	140	26.3
		오천-일만원	18			11.1	자주 안먹음	202	37.9
		기 타	21			6.8	항상 안먹음	84	15.8
	점 심	일천원미만	15		3.5	점 심	항상 먹음	206	38.6
		일천-오천원	329		61.7		가끔 안먹음	263	49.3
		오천-일만원	49		11.4		자주 안먹음	46	8.6
		기 타	37		8.6		항상 안먹음	18	3.4
	저 녁	오천원미만	193		41.4	저 녁	항상 먹음	248	46.5
		오천-만원	132		28.3		가끔 안먹음	223	41.8
		일만-이만원	77		16.4		자주 안먹음	46	8.6
		기 타	64		13.7		항상 안먹음	16	3.0
계		466	100.0	계		533	100.0		

주) 결측치로 인하여 빈도수에 차이가 있음.

의 음식물섭취가 불충분하여 자연히 간식섭취가 증가하게 된다. 또한 점심식사로 1일 전체 섭취 열량과 그 밖의 영양소 필요량의 약 1/3이 공급되어져야 하나 이 연구에서 점심을 항상 먹는 경우는 38.6% 인것으로 나타났다. 결식은 반드시 고쳐져야 할 식습관이므로 이에 대한 영양교육이 필요한 것으로 보인다.

3. 외식정도

대학생의 외식정도의 일반적 경향과 사회인구학적 요인에 따른 외식정도의 차이를 분석한 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3>에 의하면 아침 외식의 경우는 전혀 하지 않는 경우가 63.6%로 가장 많았고 그 다음으로 가끔이 26.3%이었으며, 자주는 5.3%, 항상은 4.9%이었으나 점심은 가끔 외식하는 경우가 32.5%로 가장 많았고 그 다음으로 자주 29.3%, 항상 27.8%이었고, 전혀 하지 않는 경우는 10.5%에 불과하였다. 저녁은 자주 외식하는 경우가 49.9%로 가장 많았으며 그 다음으로 가끔 44.7%이었고 항상 3.8% 전혀 하지

않음 1.7%이었다. 이상의 결과로 대학생들은 점심에 외식을 가장 많이 하였고, 그 다음으로 저녁이었으며, 아침에는 외식을 많이 하지 않는다는 것을 알 수 있었다.

한편, 사회인구학적 요인에 따른 차이를 보면 아침외식정도는 사회인구학적 요인에 따라 유의한 차이가 없었으나 점심외식은 성별, 계열에 따라서는 유의한 차이가 있었으나, 연령, 학년, 주거형태, 식생활관의 수준에 따라서는 차이가 없었으며, 저녁외식은 성별, 학년에 따라서는 유의한 차이가 있었으나, 연령이나 계열, 주거형태, 식생활관의 수준에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다.

점심에서는 항상 외식하는 경우가 남학생은 24.7%, 여학생은 30.3%이었으나, 자주 하는 경우는 남학생이 24.7%, 여학생이 33.1%, 가끔 하는 경우는 남학생이 37.0%, 여학생이 28.6%이었으며, 전혀 하지 않는 경우는 남학생이 13.6%, 여학생은 7.9%인 것으로 나타났다. 여학생들이 남학생보다 점심외식을 더 많이 하고 있다는 것을 알 수 있었다. 계열에 따라서는 항상 외식하는 경우는 자연계열이 31.5%로 가장 많았고 그 다음은 인문계열로 24.7%이었으며, 예

<표 3> 끼니별 외식정도

빈도(%)

변 수		항상 한다	자주 한다	가끔 한다	전혀 안한다	계	비 고	
아침	계	26(4.9)	28(5.3)	140(26.3)	339(63.6)	533(100.0)		
점심	성별	남 60(24.7) 여 88(30.3)	60(24.7) 96(33.1)	90(37.0) 83(28.6)	33(13.6) 23(7.9)	243(100.0) 290(100.0)	$\chi^2 = 11.62^{**}$ df = 3	
	계열	인문 41(24.7) 자연 10(31.5) 예체능 5(11.6)	60(36.1) 84(25.9) 12(27.9)	52(31.3) 104(32.1) 17(39.5)	13(7.8) 34(10.5) 9(20.9)	166(100.0) 324(100.0) 43(100.0)	$\chi^2 = 16.46^*$ df = 6	
저녁	계	148(27.8)	156(29.3)	173(32.5)	56(10.5)	533(100.0)		
	성별	남 1(0.4) 여 19(6.6)	128(52.7) 138(47.6)	109(44.9) 129(44.5)	5(2.1) 4(1.4)	243(100.0) 290(100.0)	$\chi^2 = 14.34^{**}$ df = 3	
학년	학년	1	-	71(49.0)	73(50.0)	1(0.7)	145(100.0)	$\chi^2 = 19.02^*$ df = 9
		2	7(4.4)	68(43.0)	78(49.4)	5(3.2)	158(100.0)	
		3	9(6.7)	74(54.8)	50(37.0)	2(1.5)	135(100.0)	
		4	4(4.2)	53(55.8)	37(38.9)	1(1.1)	95(100.0)	
	계	20(3.8)	266(49.9)	238(44.7)	9(1.7)	533(100.0)		

1) * p<.05 ** p<.01 *** p<.001

2) 유의성이 없는 것은 표에서 제외하였음.

체능계열이 11.6%로 가장 낮았으나, 전혀 하지 않는 경우는 예체능계열이 20.9%로 가장 많았고, 자연계열이 10.5%, 인문계열이 7.8%이었다. 자주 하는 경우는 인문계열이 36.1%로 가장 많았고 가끔 하는 경우는 예체능계열이 39.5%로 가장 많았다. 이것은 예체능계열 학생들에 비하여 자연계열과 인문계열 학생들의 점심외식정도가 많다는 것을 의미한다.

저녁외식에서는 항상 하는 경우가 남학생은 0.4%인데 비해 여학생은 6.6%이었으며, 자주 하는 경우는 남학생이 52.7%, 여학생이 47.6%인 것으로 나타나 항상 하는 경우는 여학생이 남학생에 비하여 많았으나 자주 하는 경우는 남학생들이 여학생보다 많다는 것을 알 수 있었다. 학년에 따라서는 1학년과 2학년은 가끔 외식하는 경우가 각각 50.0%, 49.4%로 3학년 37.0%, 4학년 38.9%보다 많았으며 자주 외식하는 경우는 3학년, 4학년은 각각 54.8%, 55.8%로 1학년 49.0%, 2학년 43.0%보다 많은 것으로 나타나 저학년 보다 고학년이 저녁외식빈도가 많다는 것을 알 수 있었다.

4. 외식동기

1순위를 중심으로 외식동기의 일반적인 경향과 사회인구학적 요인에 따른 차이를 분석한 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4>에 의하면 외식동기는 아침에는 끼니해결을 위하여 외식하는 경우가 84.6%로 가장 많았고, 그 다음으로 친구를 만나기 위해서가 7.9%이었으나, 점심은 끼니해결을 위해서가 71.7%, 친구를 만나기 위해서가 25.8%이었다. 아침과 점심 모두 모임이나 가족외식으로 외식하는 경우는 없는 것으로 나타났다. 그러나 저녁은 끼니해결을 위해서 외식하는 경우는 28.9%이었고, 친구를 만나기 위해서가 42.8%, 모임 때문이 19.4%, 가족외식이 5.9%인 것으로 나타났다. 아침보다는 점심이 그리고 아침이나 점심보다는 저녁이 외식동기가 다양한 경향을 나타내고 있었다. 이상의 결과로 아침은 대부분 끼니해결을 위해서 외식을 하고 있었고 점심은 끼니해결과 친구를 만나기 위해서 외식을 하였으며 저녁은 과반수 이상이 친구를 만나거나 모임 때문에 외식을 하고 있다는 것을 알 수 있었다. 아침과 점심에 비해 시간이 자유로운 저녁외식은 대인관계형성을 위한 장으로 활용되고 있었다. 이러한 결과는 끼니해결을 위해서가 65.6%, 친구 만날 때가 55.7%, 모임이 34.4%, 가족외식 16.4%인 김두진(1994)의 결과와 식사의 목적이 배고픔의 해결 37.0%, 습관적으로 34.0%, 영양보충 0.9%, 맛 즐김이나 대인관계형성 15.0%로 나타난 황혜선(1991)의 결과와 비슷한 것으로 나타났다.

한편, 사회인구학적 요인에 따른 차이를 보면 아

<표 4> 외식동기

빈도(%)

변 수		끼니해결	친구만남	모임시	가족외식	기 타	계	비 고	
아 침	식 생 활 관	72(77.4)	13(14.0)			8(8.6)	93(100.0)	$\chi^2 = 13.19^{**}$ df = 4	
	상 중	110(82.7)	10(7.5)	-	-	13(9.8)	133(100.0)		
	하	87(94.6)	2(2.2)			3(3.3)	92(100.0)		
계		269(84.6)	25(7.9)	-	-	24(7.5)	318(100.0)		
점심		347(71.7)	125(25.8)	-	-	12(2.5)	484(100.0)		
저 녁	주 거 형 태	자 가	80(24.0)	155(46.4)	62(18.6)	24(7.2)	13(3.9)	334(100.0)	$\chi^2 = 17.84^*$ df = 8
		자 취	52(39.7)	48(36.6)	26(19.8)	3(2.3)	2(1.5)	131(100.0)	
		하 숙	20(32.8)	22(36.1)	14(23.0)	4(6.6)	1(1.6)	61(100.0)	
	계	152(28.9)	225(42.8)	102(19.4)	31(5.9)	12(2.5)	484(100.0)		

1) * p<.05 **p<.01 *** p<.001

2) 유의성이 없는 것은 표에서 제외하였으며 빈 공간은 해당사항 없음.

침은 식생활관에 따라서만 유의한 차이가 있었으며, 성별, 연령, 주거형태, 학년에 따라서는 유의한 차이가 없었다. 점심은 사회인구학적요인에 따른 유의한 차이가 없었으나, 저녁은 주거형태에 따라서만 유의한 차이를 보였으며, 성별, 연령, 계열, 학년, 식생활관에 따라서는 유의한 차이가 없었다.

아침은 식행동이 미식가이며 전통적이고 영양지식이 풍부한 집단은 식행동이 서양음식을 선호하며 영양지식이 낮은 집단보다 친구를 만나기 위해서 외식하는 경향은 높았으나 끼니해결을 위해서 외식하는 경향은 낮은 것으로 나타났다.

저녁외식동기를 보면, 끼니해결을 위해서 외식하는 경우는 자취하는 학생이 39.7%로 가장 많았으며 그 다음으로는 하숙이 32.8%이었고 자가는 24.0%이었다. 그러나 친구를 만나기 위해서 외식하는 경우는 자가가 46.4%로 자취 36.6%나 하숙 36.1%보다 많았다. 모임으로 외식하는 경우는 하숙하는 학생들(23.0%)이 자취(19.8%)나 자가(18.6%)의 학생들보다 많았으며 가족외식은 자가와 하숙이 약 7%로 자취 2.3%보다 많았다. 이상의 결과로 자취나 하숙하는 학생들은 자가 학생들보다 끼니해결을 위해서 그리고 자가 학생들은 자취나 하숙하는 학생들보다

친구를 만나기 위해서 외식하는 경향이 높다는 것을 알 수 있었다.

5. 외식의 목적

1순위를 중심으로 외식 목적에 대하여 일반적인 경향과 사회인구학적 요인에 따른 차이를 분석한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5>에 의하면 아침과 점심은 모두 영양보충을 위해서 외식하는 경우가 37.8%와 34.5%로 가장 많았고, 그 다음으로 아침은 시간절약이 27.4%, 친목도모가 17.2%이었으며 맛을 즐기는 경우는 7.1%이었고, 점심은 친목도모를 위해서 21.6%, 시간절약을 위해서 20.7%, 맛을 즐기기 위해서 16.6%이었다. 그러나 저녁은 친목도모를 위해서 외식하는 경우가 65.0%로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로는 맛을 즐기기 위해서 19.1%, 영양보충을 위해서 13.8%이었으며, 시간절약을 위해서는 3.8%에 불과하였다.

이상의 결과로, 아침은 영양을 보충하고 시간을 절약하기 위해 외식을 하고 있으나 점심은 영양보충, 친목도모, 맛을 즐김, 시간절약 등 다양한 동기로 외식을 하고 있으며, 저녁은 약 2/3의 학생들이

<표 5> 외식목적

빈도(%)

변수		친목도모	맛즐김	시간절약	영양보충	기타	계	비고	
아침	계	51(17.2)	21(7.1)	81(27.4)	112(37.8)	31(10.5)	296(100.0)		
	성별	남 여	61(29.9) 39(15.0)	30(14.7) 47(18.1)	45(22.1) 51(19.6)	53(26.0) 107(41.2)	15(7.4) 16(6.2)	204(100.0) 260(100.0)	$\chi^2 = 20.77^{***}$ df = 4
점심	연령	-20세	25(18.9)	24(18.2)	29(22.0)	43(32.6)	11(8.3)	132(100.0)	$\chi^2 = 21.66^{**}$ df = 8
		20-22	40(17.5)	45(19.7)	41(18.0)	89(39.0)	13(5.7)	228(100.0)	
		22세-	35(33.7)	8(7.7)	26(25.0)	28(26.9)	7(6.7)	104(100.0)	
저녁	식생활관	상	19(15.1)	20(15.9)	29(23.0)	50(39.7)	8(6.3)	126(100.0)	$\chi^2 = 18.28^*$ df = 8
		중	40(19.6)	36(17.6)	50(24.5)	61(29.9)	17(8.3)	204(100.0)	
		하	41(30.6)	21(15.7)	17(12.7)	49(36.6)	6(4.5)	134(100.0)	
		계	100(21.6)	7(16.6)	96(20.7)	160(34.5)	31(6.7)	464(100.0)	
저녁	성별	남	153(64.6)	21(8.9)	11(4.6)	45(19.0)	7(3.0)	237(100.0)	$\chi^2 = 18.40^{***}$ df = 4
		여	184(65.0)	54(19.1)	9(3.2)	27(9.5)	9(3.2)	283(100.0)	
		계	337(65.0)	54(19.1)	20(3.8)	72(13.8)	16(3.1)	520(100.0)	

1) * p<.05 **p<.01 *** p<.001

2) 유의성이 없는 것은 표에서 제외하였음.

친목 도모를 위해 외식을 하고 있고 그 다음으로 맛을 즐기고 영양을 보충하기 위해 외식을 하고 있음을 알 수 있었다. 이것은 아침외식은 배고픔의 해결이라는 본질적 기능의 성격이 강하고 점심은 배고픔의 해결과 친목도모 등 본질적 기능과 사회적 성격을 모두 가지고 있으며 저녁외식은 친목도모와 같은 사회적 성격이 강하다는 것을 의미한다.

사회인구학적 요인에 따른 차이를 보면, 아침은 모든 요인에 있어서 유의한 차이를 보이지 않았으나, 점심은 성별, 연령, 식생활관에 따라 유의한 차이가 있었으며, 계절, 주거형태, 학년에 따라서는 유의한 차이가 없었으나 저녁은 성별에 따라서만 유의한 차이가 있었으며, 연령, 계절, 학년, 주거형태, 식생활관에 따라서는 유의한 차이가 없었다.

성별에 따른 점심외식의 목적을 보면 친목도모를 위해서 외식하는 경우는 남학생이 29.9%로 여학생 15.0%보다 높았으나 영양보충은 여학생이 41.2%로 남학생 26.0%보다 높게 나타나 점심외식을 할 때 남학생은 여학생보다 친목도모를, 여학생은 남학생보다 영양보충을 고려하는 경향이 높다는 것을 알 수 있었다. 연령에 따라서는 친목도모에서는 22세 이상 집단이 33.7%로 가장 높았고, 20세미만은 18.9%, 20-22세미만은 17.5%이었으나, 맛을 즐기기 위해서는 20-22세 미만과 20세미만이 각각 19.7%, 18.2%로 22세 이상 집단 7.7%보다 높게 나타났다. 영양보충에서도 20-22세미만 집단과 20세미만 집단이 39.0%와 32.6%로, 22세 이상 집단 26.9%보다 높게 나타났으며 시간절약에서는 22세 이상 집단과 20세미만 집단이 25.0%와 22.0%로 18.0%인 20-22세미만 집단보다 높았다. 이상의 결과에 의하면 점심외식을 할 때 연령이 많은 대학생들은 친목도모를 고려하는 경향이, 연령이 적은 대학생들은 영양보충을 하거나 맛을 즐기는 경향이 높다는 것을 알 수 있었다.

또한 식생활관에 따라서는 친목도모를 위해서가 식행동이 미식적이고 전통적이며 영양지식 점수가 높은 집단은 15.1%이었으나 서양음식을 선호하며 영양지식 점수가 낮은 집단은 30.6%로 높게 나타났다. 시간절약을 위해서는 식생활행동이 보통에 이르는 집단이 24.5%로 높았고, 영양지식이 낮은 집단이

12.7%로 가장 낮았다. 식생활관 점수가 낮은 집단은 친목도모와 영양보충에, 중간 집단은 영양보충과 시간절약에, 높은 집단은 영양보충에 큰 비중을 두고 있었다.

저녁외식에서는 친목도모를 위하여 외식하는 경우는 남·여학생 모두 약 65%로 거의 같았으나 맛을 즐기기 위해서는 남학생은 8.9%인데 비하여 여학생은 19.1%이었으며, 영양보충을 위해서는 남학생은 19.0%이었으나 여학생은 9.5%인 것으로 나타났다. 이것은 저녁외식에서 친목도모 다음으로 여학생들은 맛을 즐기는 경향이, 남학생들은 영양보충을 고려하는 경향이 높다는 것을 의미한다.

6. 외식만족도

사회인구학적 요인에 따른 대학생들의 외식만족도는 <표 6>과 같다.

<표 6>에 의하면 기호에 대한 만족도는 성별, 식사시간에 따라, 영양은 연령, 학년, 계절, 편식정도에 따라, 간편성은 연령에 따라, 시간절약은 연령, 학년에 따라, 가격은 주거형태에 따라, 위생은 계절, 편식정도, 외식횟수에 따라, 서비스는 외식형태, 외식횟수에 따라, 분위기는 계절에 따라, 양은 연령, 학년, 식사시간, 외식형태에 따라 유의한 차이가 있었으며, 전체적인 외식 만족도에 유의한 영향을 미치는 요인은 주거형태와 식사소비스시간이었다. 주거형태는 전체적으로는 유의한 차이가 있었으나 하위집단간에는 유의한 차이가 없었으며, 식사소비스시간에서는 10분 미만 집단보다 30분-1시간 집단이 높은 것으로 나타났다.

기호 만족도는 여학생이 남학생보다 높았으며 식사소비스시간에서는 10분 미만 집단과 10-30분 집단간에 유의한 차이가 있었으며 10-30분이 높았다. 영양만족도는 자연계와 예체능계열간에 유의한 차이가 있었으며, 예체능계열이 다른 계열보다 높았다. 연령, 학년, 편식정도는 전체적으로는 유의한 차이가 있었으나 하위집단간에는 유의한 차이가 없었다.

간편성에 있어서는 20세미만 집단과 20-22세미만 집단 및 22세 이상 집단간에 유의한 차이가 있었

<표 6> 외식 만족도

변 수	기 호	영 양	간편성	시간절약	가 격	위 생	서비스	분위기	양	계	
	평균 S	평균 S	평균 S	평균 S	평균 S	평균 S	평균 S	평균 S	평균 S	평균 S	
성 별	남	3.62	3.46	3.49	3.28	2.96	2.92	3.00	3.21	3.29	3.24
	여	3.85	3.33	3.57	3.33	2.93	2.71	2.97	3.19	3.29	3.24
	t	4.56***	1.94	-1.20	-0.65	0.40	2.83	0.35	0.87	.00	.09
연 령	20세 미만	3.67	3.34	3.31 a	3.17 a	2.89	2.80	2.99	3.19	3.42 a	3.21
	20-22세	3.83	3.33	3.61 b	3.42 b	3.01	2.77	3.01	3.22	3.32 a	3.27
	22세 이상	3.66	3.55	3.63 b	3.23 ab	2.89	2.88	2.88	3.23	3.09 b	3.19
	F	2.46	3.75*	7.45***	4.78**	1.19	.65	.05	.62	5.29**	1.52
학 년	1	3.68	3.32	3.44	3.23 a	2.93	2.79	3.01	3.14	3.48	3.22
	2	3.72	3.43	3.49	3.21 a	2.92	2.82	2.98	3.26	3.25	3.23
	3	3.77	3.29	3.64	3.49 b	3.03	2.81	2.99	3.19	3.19	3.26
	4	3.84	3.57	3.61	3.33 a	2.89	2.78	2.93	3.19	3.20	3.26
	F	.81	2.91*	1.86	3.32*	.65	.07	.19	.44	3.48*	.24
계 열	인 문	3.81	3.45 ab	3.55	3.31	2.98	2.71 a	2.99	3.23 a	3.17	3.24
	자 연	3.73	3.32 a	3.51	3.31	2.94	2.81 a	2.98	3.14 a	3.35	3.23
	예 체능	3.58	3.65 b	3.65	3.23	2.93	3.16 b	2.98	3.51 b	3.30	3.33
	F	1.37	4.11*	.61	.18	.15	5.01**	.00	3.71*	2.15	.96
주 거 형태	자 가	3.74	3.36	3.54	3.27	2.90	2.77	2.97	3.19	3.28	3.22
	하 숙	3.63	3.41	3.32	3.22	2.89	2.78	2.89	3.14	3.32	3.33
	자 취	3.82	3.47	3.61	3.44	3.10	2.92	3.08	3.26	3.31	3.26
	F	1.09	.97	2.78	2.40	3.01*	1.53	1.12	.48	.09	2.94*
편 식 정도	전혀 안함	3.81	3.51	3.58	3.36	3.01	2.96 a	3.06	3.22	3.20	3.30
	가끔 함	3.76	3.29	3.51	3.28	2.94	2.68 b	2.95	3.19	3.35	3.21
	약간 심함	3.63	3.44	3.45	3.26	2.90	2.89 ab	2.90	3.21	3.26	3.21
	매우 심함	3.63	3.54	3.79	3.46	2.79	2.88 ab	3.17	3.17	3.33	3.30
	F	1.10	3.02*	1.38	.67	.67	3.96**	1.06	.06	1.04	1.34
식 사 시간	10분 미만	3.53 a	3.38	3.37	3.24	2.89	2.86	2.90	3.04	3.10 a	3.14 a
	10-30분	3.82 b	3.42	3.58	3.31	2.94	2.79	3.04	3.25	3.36 b	3.28 b
	30분-1시간	3.72 ab	3.22	3.58	3.39	3.09	2.75	2.87	3.22	3.26 ab	3.23 ab
	F	5.60**	1.98	2.88	.76	1.31	.45	1.75	2.45	3.95*	3.91*
외 식 형태	식사 위주	3.76	3.34	3.51	3.33	2.93	2.76	2.87	3.14	3.32	3.21
	술 위주	3.68	3.43	3.50	3.35	3.02	2.86	3.12	3.21	3.32	3.27
	식사와 술	3.73	3.40	3.56	3.25	2.90	2.81	3.01	3.26	3.20	3.23
	기 타	4.15	3.62	3.77	3.31	3.31	3.08	3.46	3.31	3.85	3.53
	F	1.33	.78	.56	.47	1.34	.88	3.35*	.71	2.67*	2.3
외 식 횟수	매 일	3.87	3.44	3.64	3.35	2.99	2.72	2.87	3.03	3.45	3.26
	주5-6회	3.86	3.34	3.42	3.36	2.72	2.50	2.74	3.14	3.12	3.13
	주3-4회	3.77	3.44	3.57	3.29	3.00	2.92	3.09	3.39	3.33	3.31
	주1-2회	3.65	3.33	3.62	3.35	2.95	2.83	3.10	3.24	3.23	3.25
	월2-3회	3.73	3.41	3.40	3.22	2.97	2.84	2.92	3.12	3.31	3.21
F	1.29	.45	1.95	.58	1.15	2.47*	2.41*	2.34	1.35	1.45	

1) * p<.05 **<.01, *** p<.001, S : Scheffe's Multiple Range Test

며 22세 이상 집단이 만족도가 가장 높았다. 시간절약에서는 20세미만 집단과 20-22세미만 집단간에 유의한 차이가 있었으며 20-22세미만 집단의 만족도가 높았다. 학년에 따라서는 1, 2, 4학년과 3학년간에 유의한 차이가 있었으며 3학년이 높은 것으로 나타났다. 가격에 대한 만족도는 주거형태에 따라 유의한 차이가 있었으나 하위집단간에는 유의한 차이가 없었다.

위생 만족도는 인문 및 자연계열과 예체능계열간에 유의한 차이가 있었으며 예체능계열 학생들의 만족도가 높았다. 편식정도에 따라서는 전혀 하지 않는 집단과 가끔 하는 집단간에 유의한 차이가 있었으며 전혀 하지 않는 집단의 만족도가 높았다. 외식횟수에 따라서는 전체적으로 유의한 차이가 있었으나 각 하위 집단간에 유의한 차이는 없었다.

서비스 만족도는 외식형태와 외식횟수에 따라 유의한 차이가 있었으나 모두 하위집단간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 분위기 만족도는 인문계열 및 자연계열과 예체능계열집단간에 유의한 차이가 있었으며 예체능계열이 높은 것으로 나타났다.

양에 대한 만족도는 20-22세 집단과 22세 이상 집단간에 유의한 차이가 있었으며 나이가 어린 집단이 높은 것으로 나타났다. 학년은 전체적으로는 유의한 차이가 있었으나 하위집단간에는 유의한 차이가 없었다. 식사소비시간에 따라서는 10분 미만 집단과 10-30분 집단 사이에 유의한 차이가 있었으며 10분-30분 집단이 더 높은 것으로 나타났다. 외식형태에서는 전체적으로 유의한 차이가 있었으나 하위 집단간에 유의한 차이는 없었다.

V. 결론 및 제언

제주도 대학생들의 외식정도, 외식동기와 목적 및 외식만족도에 영향을 미치는 사회인구학적 요인을 실증적으로 분석한 결과, 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 대학생들이 스스로 문제점으로 생각하는 습관은 폭식(36.9%)과 결식(27.2%)이며, 실제로도 대학생들의 결식율은 높은 경향이 있다. 아침은

20.1%, 점심은 38.6%, 저녁은 46.5%만이 항상 먹고 있으며, 특히 아침 결식율이 아주 높다. 월평균외식비는 5만원미만이 40.0%로 가장 많고, 1회 외식비용은 일천-오천원이 가장 많은 것으로 나타나고 있다.

둘째, 아침에는 과반수이상(63.6%) 학생들이 전혀 외식을 하지 않고 있으나 점심과 저녁에는 전혀 하지 않는 학생들은 각각 10.5%, 1.7%로 대부분의 대학생들이 외식을 하는 경향이 있다. 점심과 저녁 모두 여학생들이 남학생들보다 외식하는 비율이 높으며 점심외식비용은 인문, 자연계열학생들이 예체능계열 학생들보다 높고, 저녁외식비용은 고학년 학생들이 이 저학년 학생들보다 높다.

셋째, 아침은 대부분의 학생들이 끼니해결을 위해서 외식을 하고 있으나 점심은 끼니해결과 친구를 만나기 위해서 외식을 하고 저녁은 과반수이상 친구를 만나거나 모임 때문에 외식을 하고 있다. 아침외식은 식사의 본질적 기능의 성격이 강하고 점심외식은 본질적 기능과 사회적 기능을 모두 가지고 있으며 저녁외식은 대인관계형성을 위한 장으로 활용되고 있어 사회적 성격이 강한 경향을 나타내고 있다. 점심외식동기는 사회인구학적 요인에 따라 차이가 없으나 아침외식은 식생활관에 따라, 저녁외식은 주거형태에 따라 유의한 차이가 있다. 자취나 하숙하는 학생들은 자가 학생들보다 끼니해결을 위하여 외식하는 비율이 높고 자가의 학생들은 자취나 하숙하는 학생들보다 친구를 만나기 위해 외식하는 비율이 높다. 자취나 하숙하는 학생들은 자가 학생들보다 식사의 본질적 기능 때문에 외식을 하는 경향이 있으며, 자가의 학생들은 자취나 하숙하는 경우보다 식사의 사회적 기능 때문에 외식을 하는 경향이 있다.

넷째, 아침외식에서는 영양 보충과 시간 절약을 가장 많이 고려하고 있으나 점심외식에서는 영양보충, 친목도모, 맛, 시간절약 등 다양한 요인을 고려하고 있으며, 저녁외식에서는 약 2/3의 학생들이 친목도모를 위해 외식을 하고 있고 그 다음으로 맛과 영양 보충을 고려하고 있다. 점심외식에서는 남학생들은 여학생들보다 친목도모를, 여학생들은 남학생들보다 영양보충을 고려하는 비율이 높으나, 저

녁외식에서는 남학생들은 여학생들보다 영양보충을, 여학생들은 남학생들보다 맛을 즐기는 경향이 높다. 또한 점심외식에서는 연령이 많은 대학생들은 친목도모를, 연령이 적은 대학생들은 영양보충이나 맛을 즐기는 경향이 높다.

다섯째, 외식에 대한 만족도는 기호는 성별, 식사시간에 따라, 영양은 연령, 학년, 전공(계열), 편식정도에 따라, 간편성은 연령에 따라, 시간절약은 연령과 학년에 따라, 가격은 주거형태에 따라, 위생은 전공, 편식정도, 외식횟수에 따라, 서비스는 외식형태, 외식횟수에 따라, 분위기는 전공에 따라, 양은 연령, 학년, 식사시간, 외식형태에 따라 유의한 차이가 있다. 전체적인 외식만족도는 주거형태와 식사소비스시간에 따라 차이가 있으며 식사시간이 30분 미만인 경우보다 30분-1시간인 경우가 만족도가 높은 경향이 있다.

이상의 결론을 기초로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 결식은 반드시 고쳐져야 할 식습관임에도 불구하고 대학생들의 결식율이 높은 것으로 나타나고 있어 이에 대한 영양교육을 가정과 학교에서 강화할 필요가 있음을 시사하고 있다. 매스컴을 통해서도 결식의 문제점 등에 대한 영양교육이 대학생은 물론 부모님을 대상으로 이루어져야 할 것이다. 결식율이 높은 것은 영양섭취에서 불균형을 가져올 뿐만 아니라 다음 식사에서 폭식을 하게 할 수도 있기 때문에 바람직한 식습관의 형성에도 문제가 있다.

둘째, 아침, 점심, 저녁 등 끼니에 따라서, 그리고 성별과 연령에 따라서 외식동기와 목적이 다른 것으로 나타나고 있으므로 대학생들이 끼니별로 그리고 성별과 연령에 따라 자신의 외식 동기와 목적에 맞추어 외식을 즐길 수 있도록 외식음식점들은 적절한 메뉴를 개발하여 차별화하고 전문화할 필요가 있다.

셋째, 외식에 대한 만족도를 높이기 위해서는 식사시간을 30분에서 1시간 정도로 여유를 가지고 식사를 할 수 있도록 고려할 필요가 있다. 특히 제한된 시간으로 식사를 해야 할 경우에는 식사 준비시

간이나 기다리는 시간을 줄이고 식사시간을 늘릴 수 있도록 배려해야 할 것이다.

넷째, 이 연구는 제주도에 거주하고 있는 대학생들을 대상으로 하였으므로 전국의 대학생들로 일반화하기에는 문제가 있을 것으로 생각이 된다. 앞으로 전국의 대학생들을 대상으로 외식행동의 특징뿐만 아니라 일반인과의 차이점을 비교 분석하는 연구가 이루어져야 할 것이다.

■ 참고문헌

- 강남이, 정은자, 송요숙(1992). 식품영양학 전공 여대생과 비전공 여대생의 영양지식 및 식습관의 차이. *한국식품영양학회지*, 5(3), 116-122.
- 강남이, 조이숙(1992). 식품영양학 전공 여대생과 비전공 여대생의 외식산업식품에 대한 식생활태도 조사. *한국식품영양학회지*, 5(3), 150-162.
- 김두진(1994). 부산지역의 외식실태조사. *한국식품영양학회지*, 7(3), 239-249.
- 김초영, 남순란, 광동경(1990). *한국식품과학회지*, 22, 593-361.
- 김향희, 황춘선(1991). 한국절식의 시행실태에 관한 지역별 비교연구-강릉, 대구, 대전, 전주지역을 중심으로. *한국식문화학회지*, 6(2), 155-173.
- 김화영(1984). 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구. *한국영양학회지*, 17(3), 178-184.
- 노정미, 유영상(1989). 서울지역대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(I). *대한가정학회지*, 27(2), 65-74.
- 노정미, 유영상(1989). 서울지역대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(II). *대한가정학회지*, 27(4), 51-58.
- 동아일보(1996). 4. 27.
- 모수미(1989). 외식산업의 발달이 국민영양 및 식생활에 미치는 영향. *한국영양학회지*, 19(2), 120-128.
- 모수미, 김창임, 이심열, 윤은영, 이경신, 최경숙(1986). 패스트푸드의 외식행동에 관한 실태조사. *한국식문화학회지*, 1(3), 295.

- 문수재, 김정연(1992). 도시대학생들의 식품에 대한 가치평가 분석. 한국식품영양학회지, 7(1), 25.
- 백현순(1988). 체중조절 관심도에 따른 섭식태도 및 기호도에 관한 연구-서울시내 남·여 중학생을 대상으로. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서울경제신문(2000). 9. 18.
- 윤혜진, 위성연(1994). 대학생의 패스트푸드의 외식 행동에 관한 실태조사. 한국식품영양학회지, 7(4), 323-331.
- 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙(1980). 대학생의 영양실태조사. 한국영양학회지, 13(2), 73-80.
- 이명미(1986). 도시청소년의 식생활행동과 식품에 대한 가치평가에 관한 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 이윤나, 최혜미(1994). 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 9(1), 1-10.
- 임희진(1993). 외식산업 정보시스템의 효과적 구축 방안에 관한 연구. 동국대학교 석사학위논문.
- 전혜경(1998). 소비자의 외식서비스 평가에 영향을 미치는 결정요인에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 주장건(1992). 관광정보시스템. 일신사.
- 통계청(1999). 한국통계연감, 46호.
- 한국소비자보호원(1997). 우리 나라 외식소비실태와 문제점. 한국경제신문(2000). 3. 23.
- 한국일보(1997). 10. 9.
- 황혜선(1991). 목포지역 대학생의 식생활 행동 및 영양실태조사, 한국영양학회지, 20(1), 65-71