

외식비 소비지출에 따른 성인의 식행동 양상에 관한 연구

홍기운* · 김이수**

*혜전대학 외식산업과 교수, **혜전대학 외식산업과 강사

A Study on Pattern of Dining Behavior based on Dining-out Expense

Ki-Woon Hong and Yi-Su Kim

Professor and Lecturer, Department of Food Service Industry, Hyejeon College

ABSTRACT

Through a questionnaire survey of 607 respondents over 20 years old currently residing in Seoul, general conditions, items and amount of daily diet, preference of dining-out and instant food, and concern for health were surveyed and the results are as follows.

A large portion of respondents, at 36.2% of all respondents, were 20 years old, 57.7% of them graduated from high school or over, and most of them(61.9%) were over middle-class level of living standard. More than half (50.9%) of whom paid less than 10% for dining-out took breakfast as a rule, and 38.3% of whom regularly took meals and 37.3% of them took their regular daily routines. But, among whom spent more than 31% for dining-out, 46.2% of them took snacks between meals every day. Also, among whom spent more than 31% for dining-out, about 25.6% of them usually dined out every day.

On concerns for health, among whom spent less than 10% of dining-out expense, 53.9% of them took exercise almost every day and 32.8% for 30 minutes, and 34.6% of them were generally healthy and 67.5% of them had normal blood pressure. But, among whom spent more than 31% for dining-out expenses, 10.3% of them were not healthy, 15.4% had higher blood pressure and 20.5% had lower blood pressure, thus those portion were relatively higher compared with the former group.

From those research results, therefore, group who spent lower dining-out expenses were older people with lower educational and living level but regularly took breakfast and exercise. Thus, their daily schedules were routine and took regular meals with healthy condition. The group with lower dining-out expense took right food pattern and kept healthy condition, and, therefore, it implied that dining-out gave significant influence to food pattern of grown-ups.

Therefore, nutrition education for grown-ups might be necessary again and our foods as a diet should be re-evaluated and re-highlighted. To formulate the practical nutrition education in early childhood, practical, systematic, and continuous nutrition education

might be required and effective and multidimensional education programs should be developed. In addition, various menus of breakfast with diverse materials, wide range of nutrition, and being convenient and time-saving must be studied in the near future.

I. 서 론

올바른 영양섭취는 한 개인의 신체성장 발달 및 건강에 직접적인 영향을 주며 이는 바람직한 식습관을 통해 이루어질 수 있다.¹⁾ 개인의 식습관은 지역적, 사회적, 경제적, 문화적 등의 환경요인과 가치관, 태도, 지식 등의 심리적 요인 및 생리적 요인 등에 의해 형성되며²⁾ 성인이 되기까지의 한 개인의 식품기호는 시대, 지식, 교육 정도 등에 따라 변화될 수 있는 가변적인 것이라 할 수 있다.³⁾

인간은 누구나 생명을 유지하기 위해 다양한 영양소를 매일 섭취하지만, 현대인들은 영양보다는 식품의 맛이나 기호에 따라 식품을 선택하는 경우가 증가하고 음식물을 섭취하는 목적은 영양에 두되, 먹는 동기는 맛과 기호에 있다고 볼 수 있다. 이러한 변화는 현대인들의 식습관을 변화하게 하여 서구식의 식사유형을 선호하는 경향을 보이게 하였다.⁴⁾

대부분의 식습관은 사춘기 이전에 거의 형성되며, 일단 형성된 기호도는 지속성이 있어 환경이 바뀌어도 쉽게 변화하지 않는 경향을 보이며, 문화적, 사회적인 소산으로 인간의 생명유지와 건강을 지키는 가장 기본이 되는 요소로서 우리의 건강과 밀접한 관계를 가지고 있다.

과거와는 달리 경제발전과 소득수준의 향상으로 식품가공산업이 발달하게 되었고, 여성의 사회활동 증가와 생활의 간편성을 중시하면서 음식의 질과 맛을 즐기려는 외식이 날로 증가하는 추이에 따라 식생활의 변화와 함께 식품을 섭취하는 식습관도 많은 차이를 보이게 되었으며, 이는 인간의 건강을 좌우하는 큰 요인으로 작용하고 있다.⁵⁾

그러나 현대인들은 어느새 외식이 일상 생활에 있어서 일부분이 되어 가고 있으며 외식산업은 인간 삶의 필요충분 조건으로 자리를 잡아 빠른 속도로 우리 생활에

1) 이강자, 변소연 (1992). 대학생 학교식당 이용실태 및 식품선호도에 관한 조사연구, *동아시아 식생활학회지*, 2(1), pp.57-68.

2) 유영상 (1981). 대학생의 점심섭취 실태에 관한 연구, *대한가정학회지*, 19(2), pp.165-174.

3) 장현숙 (1993). 남녀 중학생 영양지식, 영양에 관한 태도 및 기호식품의 비교연구, *동아시아 식생활학회지*, 3(2), pp.63-72.

4) Marion Bennion, Barbara Scheule (1980). ; *Introductory Foods*, Prentice-Hall Inc.

5) 황혜선 · 손경희 (1998). 지역 · 연령 · 성별에 따른 식품선호도에 관한 연구-서울, 전남 일부 지역을 중심으로, *한국식품문화학회지*, 3(2), pp.77-185.

정착되었다. 이러한 추세는 다양한 형태의 식생활 패턴을 창출하게 되었고 외식산업을 거대산업으로 급부상시켰으며 국민전체 생활수준은 향상되었고 건강과 번영을 가져다 주었다.⁶⁾

경제활동 발전단계를 외식산업과 연계하여 Maslow⁷⁾의 인간 욕구 5단계를 기초로 설명할 수 있다. Maslow의 1단계는 생리적인 욕구로 경제활동 발전 단계는 농경사회에 해당되며 생존을 위한 섭취단계, Maslow의 2단계는 안전의 욕구로써 경제활동 발전 단계는 산업사회 전반기에 해당되며 식생활의 중요성을 인식하고 섭취하는 단계, Maslow의 3단계는 사회적 욕구로 경제활동 발전 단계는 산업사회 중·후반기에 해당되며 식생활을 선택하여 섭취하는 단계, Maslow의 4단계는 존경의 욕구로 경제활동 발전 단계는 정보사회 21세기 후반기에 해당되며 기호에 따라 섭취하는 단계, Maslow의 5단계는 자아실현의 욕구로 경제활동 발전 단계는 먹는 행위 자체를 즐기는 예술의 단계로 만족해 나간다고 설명하였다.⁸⁾

이와같이 식생활에 대한 욕구는 사람이 생명을 유지하거나 생리기능을 충당하는 건강증진이라는 식기능^{9,10,11)} 이외에 즐거운 식사, 맛있는 식사를 현대인들은 요구하게 되어 식생활의 레저화 및 관능화 등에 초점을 두어 새로운 식습관을 형성하게 되었다.^{12,13,14,15)}

최근 우리 나라도 급격한 관련산업의 성장에 따라 사회환경과 생활양식이 크게 변화되었으며, 식생활도 많은 영향을 받아 일상식의 국제화 및 외식화 등의 현상을 초래하고 있다.^{16,17)} 외식은 점차 사교적인 목적, 간편성 추구하고 편리성으로 가정에

-
- 6) 최동주 (1999). 외식산업 종사원의 직무만족 영향요인에 관한 연구, 경기대학교 석사학위 논문.
- 7) Maslow, H. A. (1959). Psychological Dagta and Value Theory, in H. A. Maslow(ed), *New Knowledge In Human Values*, Harper & Row, New York, pp.119-136.
- 8) 홍기운 (1999). 최신 외식산업개론, 대왕사.
- 9) Diva, S. (1982). *Social and Cultural Perspectives in nutrition*, Prentice-Hall Inc.
- 10) Shannon, B. M & Paks, S. C., A Perspectine on their nutritional impact.
- 11) Ypernan, A. M. and Vermeersch, J. A. (1979). Factors associated with children's food havits, *JINE*, 11(2), pp.72-76.
- 12) Niels Christiansen et al. (1977). Malnutrition, Social envirmment and cognitire Development of colmvian infants and preschods, *Nutr. Rep INTER* 16(1), pp.93-102.
- 13) Fetzer, J. N., Solt, P. F. Mckinney and S. (1985). Typogy of food preference identified by nutrition food sort, *J. Am. Diet, A.*, 85(8), pp.961-965.
- 14) Young, C. M and Lanforten, T. D. (1987). Effect of food preference on nutrition intake, *J. Am. Diet, A.*, 33, p.98.
- 15) A report by the American Council on Science and Health (1982). "Fast foods" and the American Consumer, *J. Am. Diddet. A.* 81, p.579.

서의 식사시간은 점차 줄어들고 있는 반면 외식이 증가함에 따라 1975년까지는 외식의 품목이 선택적이었으나, 1984년부터는 필수적인 품목이 되었다. 또한 외식비의 구성비가 1980년에는 4%에 불과하였으나 1987년에는 12%, 1992년에는 23.6%, 1997년에는 28.7%로 점차 증가하는 양상을 보였으며,^{18,19,20)} 2001년 말을 기준으로 전국 음식점 수는 63만개를 훌쩍 넘어있는 현실에 와 있다.²¹⁾

이와 같이 외식 인구의 증가는 외식빈도를 한층 증가시켜 외식에 관한 연구가^{22,23,24)} 활발하게 진행되고 있으나, 외식비 지출에 따른 식행동 양상에 관한 실증적인 연구는 찾아보기 어려운 현실이기에 성인을 대상으로 그들의 식생활 행태를 보다 구체적으로 조사할 목적으로 수행되었다.

본 연구는 조사대상자의 총소득에서 외식비 지출 비용이 10%이하인 집단, 11~20% 이하인 집단, 21~30% 이하인 집단, 31% 이상인 집단으로 구분하여 외식비 지출 정도에 따른 조사집단의 식행동 양상을 보다 다각적이고 입체적인 시각으로 접근하여 집단간의 비교를 통해 성인들의 바람직한 식행동 양상에 방향을 제시하고, 개인의 건강유지 및 증진을 도모하기 위한 기초자료를 조사하는데 그 의의가 있다고 할 수 있다.

II. 연구의 이론적 배경

1. 우리나라 외식산업의 발전과정

1) 정 의

외식이라는 용어는 우리 생활에 매우 익숙하고 친근하며 어느새 보편화되었다.

-
- 16) 박금순, 신영자 (1996). 도시지역 직장 남성의 외식행동에 관한 연구, *한국조리과학회지*, 12(1), pp.13-19.
- 17) 광동경 (1994). 패스트푸드 업체의 급식경영실태 및 발전방향, *한국식생활학회지*, 9(2), pp.189-205.
- 18) 안창근 (1985). 국내 외식산업의 현황과 전망, *식품공업*, 82, p.17.
- 19) 일이화 (1993). 한국인의 식생활 영양의 변화가 건강 및 질병상태에 미친 영향, *한국식생활문화학회지*, 8(4), pp.356-372.
- 20) 윤서석 (1986). 한국 식생활 문화의 고찰, *한국영양학회지*, 19(2), pp.107-113.
- 21) 홍기운 (2001). 최신 외식산업개론, 대왕사.
- 21) 이기열, 이양자, 박영심, 윤교희, 김병수 (1985). 한국인의 식이섭취와 암유발의 관계에 관한 연구 제1보, *한국영양학회지*, 18, pp.301-310.
- 23) 이선희, 심정수, 김지윤, 문형아 (1996). 아침식사의 규칙성이 중년 남녀의 식습관 및 영양상태에 미치는 영향, *한국영양학회지*, 29(5), pp.533-546.
- 24) 안창근 (1985). 국내 외식산업의 현황과 전망, *식품공업*.

예전에는 먹는 장사, 요식업, 식당, 음식점, 식품접객업 등이라고 불리던 이름이 21세기 가장 유망한 사업으로 소개되면서 외식산업으로 통일되었고 각종 매스컴뿐만 아니라 일반 서민들 사이에서도 외식산업이란 용어는 더이상 낯설지 않게 되었다.²⁵⁾

외식이란 자기집이 아닌 밖에서의 식사라고 국어사전에 정의되어 있다. 과학과 문명의 발달로 산업구조가 확대되면서 가족의 일원이 사회에 참여함으로써 가족들은 가정 안에서의 식사 횟수는 점차 감소되었고 점심, 저녁 중 한끼 이상을 가정 밖에서 개별적으로 식사를 해결하게 되었다. 따라서 가정의 식생활을 기준으로 구분하여 볼 때 가정 내에서의 식생활을 내식(內食)이라 하고 가정 밖에서의 식생활을 외식(外食)이라 정의하였다. 좀더 자세하게 구분하면 내식은 다시 내식적인 내식과 외식적인 내식으로 구분되고, 외식의 경우도 외식적 외식과 내식적인 외식으로 구분할 수 있다. 즉 내식적인 내식은 가정에서 조리과정을 거쳐 가정에서 식사를 하는 경우를 말하는 반면에 외식적인 내식은 음식의 생산지가 가정이 아닌 다양한 업태의 음식점 등에서 조리된 음식을 가정에서 식사를 하는 경우를 의미한다. 또한 외식적 외식은 일반적으로 음식점에서 식사를 하는 경우를 말하는 반면 내식적인 외식은 집에서 만든 음식을 밖에서 식사하는 경우를 의미한다.

외식산업이란 용어를 사용하기 시작한 것은 언제인지는 정확하지 않으나 미국에서는 1950년대 산업화 단계에 들어가면서 「Foodservice Industry」, 혹은 「Dining-out Industry」로 불리워지기 시작했으며, 일본은 1970년대 초 외식관련 전문지 「마스코미」가 외식산업(外食産業)이라는 용어를 처음 사용하면서 정착되기 시작하였다.²⁶⁾ 우리나라는 1979년 10월 국내 롯데리아가 일본 롯데리아와의 기술지원을 통해 '80년대로 접어들면서 외식산업이라는 용어를 사용하기 시작했으며 사회, 경제적으로 비중이 점차 확대되었다.

또한 식품산업과 외식산업의 발달로 인해 완전조리 식품, 반조리 식품, 단체급식, 출장연회, 도시락 등의 다양한 소비형태의 발전하면서 가정 내 식생활에서도 외식의 개념은 크게 자리잡게 되었다.

2) 발전과정

외식산업은 경제, 사회, 문화적인 생활양식 및 국민 경제소득의 증가에 따라 외식형태도 다양화되고 세분화되어 왔다. 식생활에 있어서 외식산업은 한 영역을 차지하고 있기 때문에 식생활·식문화·식습관과는 별도로 생각해서는 안되는 상호 불가분의 관계에 있다.

현대인들에게 있어서 식생활 양상에 있어서 가장 큰 변화는 식(食)의 개념이 레저

25) 나정기 (1998). 외식산업 접근방법에 관한 연구, 한국호텔 경영학회.

26) 김혜영 외 공저 (1998). 문화와 식생활, 효일문화사.

화와 간편성으로 전환되었다는 것이다. 한끼의 식사를 손쉽게 해결한다는 점과 시간 절약 및 에너지를 최소화하면서 손쉽게 식사를 준비하여 경제적 효율을 높이는 기능을 한다고 생각하는 외적인 욕구와 일상적인 공간과 삶에서 벗어나 새로운 분위기를 느끼고자 하는 내적인 욕구는 외식에 대한 욕구를 더욱 가증시켰다.

외식산업의 발전과정을 살펴보면 BC 3000년경 사냥 및 채집생활에서 농경사회로 전환되면서 시작한 식문화는 생존을 위한 생계의 수단으로 시작하여 18C 산업혁명을 계기로 대량생산이 가능하게 되어 물자의 풍요로움을 누릴 수 있게 하였다. 컴퓨터가 발명되고 통신망이 발달되면서 20세기 후반에는 정보산업 사회로 접어들면서 과학화, 산업화, 고도화, 정보화됨에 따라 소비자의 기호와 취향에 따라 음식의 종류와 질을 선택하는 소비형태로 전환되어 양보다는 질(quality)을 중시하는 시대로 변화하였으며 미래의 외식산업은 고도의 기술과 감각으로 음식문화가 한층더 발전될 것이다.

3) 발전요인

(1) 경제적인 요인

직장을 가진 현대인들의 식생활을 자세히 살펴보면 점심뿐만 아니라 저녁까지 외식을 하는 경우가 많아졌다. 따라서 가정에서 식사를 하는 날보다 밖에서 식사를 하는 날이 늘어가고 있는데, 요인을 살펴보면 여러 가지가 있겠지만 국민소득 증대로 생활수준이 향상되어 외식의 동기를 증대시키고 있다는 점이다. 국민 1인당 GNP는 1985년(\$ 2,242)~1994년(\$ 8,483)까지 9년간 약 4배가 증가하였으며, 도시 근로 가구의 월평균 소비지출에서 외식비가 차지하는 비율이 1988년에는 5.1%(엔겔지수는 34.9%)이었으나 1997년에는 10.9%(엔겔지수는 28.7%)로 나타나서 약 10년동안 크게 변화되었음을 알 수 있었다.²⁷⁾ 또한 외식시장의 개방의 여파로 외국 유명 브랜드가 국내에 계속 도입되고 있어서 소비자의 욕구는 증가될 전망이다.

(2) 사회적인 요인

여성의 취업증가, 핵가족화 등으로 가정의 식문화 개념이 바뀌고 있다. 다양한 생활영역의 확대 및 대량 생산으로 인해 소비성 문화가 대두되면서 식생활양식에 많은 변화가 초래되었고 영양·건강에 대한 관심, 여가시간 증가, 문화의 다양화 등이 외식의 동기유발을 촉진시키는 요인으로 작용한다.

27) 통계청 (1997). 한국통계월보.

(3) 문화적 요인

인간에서 있어서 식생활은 생활의 일부로 외부 환경에 많은 영향을 직접 또는 간접적으로 받는다.²⁸⁾ 우리의 전통적인 식생활은 쌀과 채식을 위주로 한 상차림이었으나 점차 현대인들의 식생활은 서구의 동물성 식품을 위주로 한 상차림으로 변화되었으며, 이는 외식형태의 변화와 외식시장에 많은 영향을 주고 있다.

현대 사회에서는 간편하고 신속하게 식사를 해결해 주는 패스트 푸드(fast food)나 가공식품, 냉동식품 등의 활성화로 소비자의 욕구를 충족시켜 주고 있어서 서구식 식문화가 정착되어 가고 있는 추세이다.

(4) 기술적 요인

주방기기의 고급화, 현대화와 과학화, 컴퓨터 시스템 도입, 첨단산업의 기술 도입 및 주변환경의 현대화와 Central Kitchen System 등의 효율적인 외식산업 경영 방식의 도입은 생산성 증대와 원가절감에 기여하여 외식산업을 가속화시키고 있다.

(5) 환경적 요인

국민소득 증대와 생활수준의 향상으로 외식의 빈도는 증가하게 되었고 국제화, 도시화의 추세에 따른 생활환경의 확대는 가정 밖에서의 시간이 늘어감에 따라 외식의 빈도는 증가하게 되었으며, 늘어난 자동차 보유 가구와 1일 생활권이 가능해진 원활한 교통 상황은 여가생활에 있어서 외식의 기회를 증가하게 하는 요인이 되고 있다.

(6) 고객의 차별화된 욕구 요인

식사문화가 배고픔의 욕구충족에서 점차적으로 고객의 취향과 스타일에 따라 외식의 형태를 달리하고 있다. 외식산업에서 추구되는 요인 중 가장 새로운 영역이다. 즉 고객들은 독특한 음식의 맛을 알고 있거나 새로운 분의기의 점포에 대해 정보를 가지고 있는 점에 대해 자부심을 가지고 있으며 고객만족, 고객감동 수준의 서비스 질을 추구하고 있고 점차 세분화되는 시장환경과 다양화되는 고객욕구의 변화에 따른 다양한 운영방침이 외식업계를 선진화시키고 있으며 외식문화의 질적성장에도 크게 영향을 주고 있다.

2. 외식산업 구조의 특성

우리나라 도시가구의 월평균 식료품비 지출액에서 외식비의 비중이 1970년대에는 1.9%에 불과하였으나 1994년에는 28.9%로 현저히 증가하였으며 1990~1994년

28) 윤훈경 (1994). 우리나라 국민학생의 식생활 양상이 체위에 미치는 영향에 관한 연구: 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.

동안 식료품비 전체의 연평균 증가율은 11.5%에 불과한 반면 외식비 연평균 증가율이 21.6%로 외식의 증가율이 점차 높아지고 있음을 알 수 있다.

특히 1988년 서울 올림픽 이후부터 20% 이상 증가하고 있으며, 요인은 고도의 산업화에 따른 소득증대, 생활수준 향상, 정보사회 도래, 국제화 및 여성의 사회진출 등으로 생활양식 및 식생활은 편의와 레저를 추구로 경제적인 여유와 함께 생활 수준의 향상으로 외식이 일상 생활에 생활화되면서 편의식품, 가공식품, 인스턴트 식품 등의 이용이 증가되었음을 알 수 있었다.

영양적인 면에서는 패스트푸드의 소비가 증가됨에 따라 기호성에 치중하여 선택된 식품은 영양소 섭취의 불균형 현상을 가져와 영양소 결핍 및 과잉을 초래할 수 있으며 소아비만의 증가와 함께 각종 성인병을 야기시키는 요인으로 지적되고 있다.²⁹⁾

Appledorf(1979) 등은 패스트푸드는 영양소 구성이 고열량 식품이며 포화지방산과 Na 함량이 높은 반면 비타민과 무기질 함량이 부족하다고 하였다.

3. 외식산업의 전망

외식시장이 급변함에 따라 경기는 더욱더 활성화 될 것이며 사회의 구조적 측면과 문화의 변화 또한 가장 큰 영향력을 행사할 것이라고 전망한다.

시대의 변천은 식사양식에 있어서 변화를 수반하게 되고 다양한 식사양식을 요구하게 됨에 따라 가정에서의 외식비 지출은 증가하고 맞벌이 부부의 증가와 핵가족화 현상이 심화됨에 따라 식사 패턴이 시간적·공간적인 제한을 받게 되어 식사가 개식화(個食化)와 개별화로 나타나고 있으며, 이는 외식비 지출을 더욱 가중시키는 요인이 되고 있다. 또한 대기업이 외식산업에 참여하는 비율이 높아지는 현시점에서 해외 브랜드 도입은 불가피하며 이로 인해 외식산업은 한층더 가속화될 것으로 전망된다.³⁰⁾

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구의 조사대상은 서울에 있는 20세 이상의 성인을 대상으로 2001년 9월5일에서 9월 30일까지 실시하였다. 설문지는 예비조사를 거쳐 총 700부를 배부하였고, 회수된 설문지 중 본 조사에 적합하지 않은 자료를 제외한 607부를 통계처리에 이용

29) 김이수 (2001). 연령증가에 따른 영양지식 관심도와 식품섭취 및 식생활 양상에 관한 연구, *한국조리학회*.

30) 홍기운 (1998). 외식산업경영론, 신홍대학.

하였다.

2. 설문지 작성 및 내용

외식비 소비지출에 따른 식행동 양상을 비교하기 위하여 외식비 지출이 10% 이하인 집단, 외식비 지출이 11~20% 이하인 집단, 외식비 지출의 21~30% 이하인 집단, 외식비 지출이 31% 이상인 그룹으로 나눠 조사대상자의 일반적 사항, 하루식사 섭취사항, 외식 및 인스턴트 식품에 관한 선호도, 건강에 대한 관심 등으로 나누어 조사하였다.

3. 조사자료의 분석방법

본 조사내용의 자료는 SPSS/PC⁺ 프로그램을 이용하여 빈도와 백분율을 산출하였고, 집단간의 차이에 대한 검증은 χ^2 -test를 이용하여 $p < .05$ 수준에서 유의성을 살펴해보았다.

4. 연구의 제한점

본 연구의 조사대상이 서울지역에 국한하고 있는 바 이들이 우리나라 전체 성인집단을 대표한다고 볼 수 없으며, 본 연구에 사용된 설문지는 선행연구를 토대로 조사자가 작성한 것이므로, 논제에 대한 조사의 범위와 방법의 제한성을 내포하고 있다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적인 특성은 <표 1>과 같이 연령은 20대가 36.2%, 30대가 31.0%, 40대가 24.7%, 50대 이상이 8.1%였으며, 학력은 고졸 이하가 57.7%, 대졸이 36.9%, 대학원 이상 졸업이 5.4%로 나타났다. 성별로는 여자가 75.1%, 남자가 24.9%를 차지하였고, 생활수준은 중에 속하는 집단이 61.9%, 상에 속하는 집단이 19.9%, 하에 속하는 집단이 18.1%였으며, 한달 수입은 학생과 주부가 많아 없는 경우가 32.5%를 차지하였고, 101~200만원이 23.1%, 100만원 이하가 20.9%를 나타내었다. 가족형태는 핵가족이 79.7%, 확대가족이 10.9%, 기타가 5.4%, 혼자가 4.0%였으며, 주거형태는 아파트가 48.9%, 연립주택이 26.0%, 양옥이 17.8%, 한옥이 7.2%로 나타났다. 조사대상자의 신장은 160~169cm(49.8%), 체중은 50~59kg(45.1%)가 가장 많았으며, 외식비 지출은 10% 이하가 54.7%, 외식비 지출이 11~20% 이하는 27.3%, 외식비 지출이 21~30%인 경우는 11.5%, 외식비 지출이 31% 이상인 집단은 6.4%의 순으로 나타났으며, 직업은 전문직 28.2%, 주부·학생 26.5%, 무직 22.7%, 서비스직 12.0%, 사무직 8.1%, 생산직 2.5%로 나타났다.

〈표 1〉 조사 대상자의 일반적 특성

구 분		빈 도(n)	백분율(%)
연 령	20대	220	36.2
	30대	188	31.0
	40대	150	24.7
	50대 이상	49	8.1
학 력	고졸 이하	350	57.7
	대졸	224	36.9
	대학원 이상	33	5.4
성 별	남자	151	24.9
	여자	456	75.1
생활수준	상	121	19.9
	중	376	61.9
	하	110	18.1
한달 수입	100만원 이하	127	20.9
	101~200만원	140	23.1
	201~300만원	64	10.5
	301만원 이상	34	5.6
	학생·주부	197	32.5
	기타	45	7.4
가족형태	핵가족	484	79.7
	확대가족	66	10.9
	혼자	24	4.0
	기타	33	5.4
주거형태	아파트	297	48.9
	연립	158	26.0
	양옥	108	17.8
	한옥	44	7.2
신장구분	159 cm 이하	164	27.0
	160~169 cm 이하	302	49.8
	170~179 cm 이하	117	19.2
	180cm 이상	24	4.0
체중구분	49kg 이하	89	14.7
	50~59kg 이하	274	45.1
	60~69kg 이하	155	25.5
	70~79 kg 이하	64	10.5
	80 kg 이상	25	4.1
외식비 지출	10% 이하	332	54.7
	11~20% 이하	166	27.3
	21~30%이하	70	11.5
	31% 이상	39	6.4
직업	무직	138	22.7
	생산직	15	2.5
	사무직	49	8.1
	전문직	171	28.2
	서비스직	73	12.0
	학생·주부	161	26.5
합 계		607	100.0

2. 하루 식사의 섭취상황

1) 아침식사

〈표 2〉와 같이 아침식사를 꼭 하는 경우는 외식지출 비용이 10% 미만인 집단이 50.9%로 평균(48.1%)보다 높았으며, 아침식사를 하지 않는 경우는 외식지출 비용이 21% 이상인 집단(48.8%)이 외식지출 비용 20% 미만인 집단(32.9%)보다 많았다. 대한영양사회에서 주관한 1994년 국민건강증진을 위한 영양교육에서도, 우리나라 전체 인구 대상의 25% 정도가 아침식사를 제대로 안하고 있다고 보고한 바 있으며, 연령별로 아침식사 습관을 조사한 Zabik³¹⁾는 나이가 들수록 아침식사를 하지 않는 비율이 증가해 25~34세에 24%에 이르나 62세 이상이 되면 9%로 다시 감소한다고 하였다. 아침식사가 제대로 이뤄지지 않으면, 폭식, 결식, 간식 등으로 영양의 불균형이 초래된다고 하였다. 하루를 능률적이고 건강하게 보낼 수 있는 원동력은 아침식사를 바르게 함으로서 얻을 수 있으며, 아침을 먹지 않거나 식사의 내용이 부적당한

〈표 2〉 하루 식사의 섭취상황

구 분		외식비 지출 비용				합 계	F-value (P-value)
		10%이하	11~20%이하	21~30%이하	31%이상		
아침 식사	꼭한다	169 (50.9%)	82 (49.4%)	28 (40.0%)	13 (33.3%)	292 (48.1%)	8.625 (.196)
	가끔 한다	112 (33.7%)	55 (33.1%)	24 (34.3%)	17 (43.6%)	208 (34.3%)	
	안한다	51 (15.4%)	29 (17.5%)	18 (25.7%)	9 (23.1%)	107 (17.6%)	
불규 칙 이유	식욕부진	54 (16.3%)	27 (16.3%)	6 (8.6%)	3 (7.7%)	90 (14.8%)	13.588 (.328)
	시간부족	116 (34.9%)	52 (31.3%)	26 (37.1%)	16 (41.0%)	210 (34.6%)	
	체중감량	13 (3.9%)	8 (4.8%)	2 (2.9%)	1 (2.6%)	24 (4.0%)	
	습관	64 (19.3%)	39 (23.5%)	23 (32.9%)	12 (30.8%)	138 (22.7%)	
	기타	85 (25.6%)	40 (24.1%)	13 (18.6%)	7 (17.9%)	145 (23.9%)	
식사 규칙	규칙적	127 (38.3%)	51 (30.7%)	13 (18.6%)	5 (12.8%)	196 (32.3%)	24.755 ***(.000)
	조금규칙적	137 (41.3%)	73 (44.0%)	29 (41.4%)	19 (48.7%)	258 (42.5%)	
	불규칙적	68 (20.5%)	42 (25.3%)	28 (40.0%)	15 (38.5%)	153 (25.2%)	
일 과 규 칙	규칙적	124 (37.3%)	59 (35.5%)	15 (21.4%)	6 (15.4%)	204 (33.6%)	18.607 **(.005)
	조금규칙적	139 (41.9%)	72 (43.4%)	34 (48.6%)	16 (41.0%)	261 (43.0%)	
	불규칙적	69 (20.8%)	35 (21.1%)	21 (30.0%)	17 (43.6%)	142 (23.4%)	
합 계		332(100.0%)	166(100.0%)	70(100.0%)	39(100.0%)	607(100.0%)	

***p<.001, **p<.01, *p<.05.

31) Zabik, M. E. (1987). "Impact of ready-to-eat cereal consumption on nutrition on intake", *Cereal Food World*, 32, pp.235-239.

경우에는 점심을 먹기 전에 공복감이 오기 때문에 간식을 하거나 점심을 과식하게 되어 비만을 유발하는 원인이 될 수 있다.³²⁾ 또 아침의 결식은 아동들의 학업에 대한 집중력과 산수능력의 저하, 독해력의 저조, 운동능력의 부진 등에 큰 영향을 미친다고 하여 아침식사의 중요성이 대두되고 있다.

그럼에도 불구하고 시간이 부족하여 34.6%가 아침식사를 하지 못하고 있음을 시사하고 있는 바, 아침식사를 대용할 수 있는 영양식 및 식단이 요구된다고 볼 수 있다.

식사의 규칙성은 대체로 조금 규칙적이다라고 응답한 경우가 42.5%로 가장 많았고, 식사가 규칙적인 경우는 외식지출 비용이 10% 미만인 집단이 38.3%, 외식지출 비용이 20% 이하인 집단이 30.7%, 외식지출 비용이 30% 이하인 집단이 18.6%, 외식지출 비용이 31% 이상인 집단이 12.8%로 나타났다. 이는 외식지출 비용이 적을수록 식사가 규칙적으로 이루어지는 결과를 보여 외식지출 비용과 식사의 규칙성이 깊은 상관관계가 있음을 알 수 있었으며, 집단간에 유의수준 $p < .001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

일과의 규칙성도 식사의 규칙성과 같은 양상을 보여 외식지출 비용과 식사의 규칙성이 깊은 상관관계가 있음을 알 수 있었으며, 집단간에 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

2) 간식과 편식

간식빈도에 대해 살펴보면 35.3%가 매일 간식을 먹는다고 응답하였고, 외식지출 비용이 31% 이상인 집단이 평균보다 높게(46.2%) 매일 간식을 먹고 있었으나, 외식지출 비용이 10% 이하인 집단은 평균보다 낮게(30.1%) 매일 간식을 먹고 있음을 볼 때 외식지출 비용에 따른 다른 양상을 보임을 알 수 있었다. 간식은 세끼의 식사에서 충분하지 못한 에너지와 영양소를 보충하기 위해 먹는 것임에도 불구하고, 지나친 간식의 섭취로 다음 식사의 불규칙을 유발하면서 비만을 초래하는 결과를 야기시킨다. 따라서 간식의 의의와 필요성을 알게 하여 어려서부터 신중하게 간식을 선택할 수 있는 능력을 교육하여야 한다.

외식지출 비용이 10% 미만인 집단이 편식을 하지 않는 경우가 13.9%로 다른 집단보다 낮았으나, 조사대상자의 49.3%가 편식을 하고 있었다. 이³³⁾ 등의 아동을 대상으로 한 연구에서는 약 14%가 편식을 하고 있음으로 조사되었고, 이원묘³⁴⁾의

32) 우미경, 현태선, 이심열, 모수미 (1986). 일부 도시 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한 식생태에 관한 연구, *대한가정학회지*, 24(3), pp.103-118.

33) 이명희, 문수재 (1987). 어린이의 식생활 태도가 영양상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구, 20(4), pp.258-270.

34) 이원묘 (1996). 중·고등학교의 학교급식이 나아가야 할 방향, *국민영양*

〈표 3〉 간식과 편식

구 분	외식비 지출 비용				합 계	F-value (P-value)	
	10%이하	11-20%이하	21-30%이하	31%이상			
간식 빈도	매일	100 (30.1%)	64 (38.6%)	32 (45.7%)	18 (46.2%)	214 (35.3%)	13.068 (.160)
	1주일에 1~2번	81 (24.4%)	32 (19.3%)	13 (18.6%)	6 (15.4%)	132 (21.7%)	
	1주일에 3~4번	62 (18.7%)	34 (20.5%)	14 (20.0%)	6 (15.4%)	116 (19.1%)	
	안한다	89 (26.8%)	36 (21.7%)	11 (15.7%)	9 (23.1%)	145 (23.9%)	
편식 여부	안한다	46 (13.9%)	27 (16.3%)	10 (14.3%)	8 (20.5%)	91 (15.0%)	4.509 (.608)
	가끔한다	112 (33.7%)	64 (38.6%)	29 (41.4%)	12 (30.8%)	217 (35.7%)	
	한다	174 (52.4%)	75 (45.2%)	31 (44.3%)	19 (48.7%)	299 (49.3%)	
영양 소 의식 여부	그렇다	82 (24.7%)	37 (22.3%)	15 (21.4%)	5 (12.8%)	139 (22.9%)	4.220 (.647)
	가끔 그렇다	169 (50.9%)	92 (55.4%)	40 (57.1%)	22 (56.4%)	323 (53.2%)	
	아니다	81 (24.4%)	37 (22.3%)	15 (21.4%)	12 (30.8%)	145 (23.9%)	
식습 관의 영향	어머니	160 (48.2%)	74 (44.6%)	43 (61.4%)	21 (53.8%)	298 (49.1%)	32.070 (.022)
	아버지	81 (24.4%)	59 (35.5%)	11 (15.7%)	9 (23.1%)	160 (26.4%)	
	할머니	17 (5.1%)	1 (.6%)	2 (2.9%)	2 (5.1%)	22 (3.6%)	
	할아버지	3 (.9%)	4 (2.4%)	2 (2.9%)	0 (0.0%)	9 (1.5%)	
	형제, 자매	18 (5.4%)	3 (1.8%)	1 (1.4%)	3 (7.7%)	25 (4.1%)	
	친구	6 (1.8%)	4 (2.4%)	1 (1.4%)	2 (5.1%)	13 (2.1%)	
	기타	47 (14.2%)	21 (12.7%)	10 (14.3%)	2 (5.1%)	80 (13.2%)	
합 계	332(100.0%)	166(100.0%)	70(100.0%)	39(100.0%)	607(100.0%)		

***p<.001, **p<.01, *p<.05.

중·고등학생을 대상으로 한 연구에서는 25.9%가 편식을 하고 있다고 조사되어 연령이 증가할수록 편식을 더 많이 하고 있음을 알 수 있다. 편식을 하는 사람일수록 피벽이 심하고 남의 눈치를 잘 보며 신경질이 많은 등 성격적 결함을 나타낸다고 하였으므로³⁵⁾ 영양균형을 고려한 고른 영양소 섭취가 요구되었다. 따라서 우리는 어려서부터 좋은 식습관이 형성될 수 있도록 바람직한 영양교육 프로그램의 개발과 지속적이고 체계적인 영양교육의 실시가 요구된다.

35) 문수재 (1987). 어린이의 식생활 태도가 영양상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구, 한국영양학회지, 20(4).

조사대상자는 식습관에 영향을 주는 사람은 과반수에 가깝게(49.1%) 어머니라고 응답하였고, 특히 외식지출 비용이 21%인 집단에서는 평균 61.4%가 어머니의 영향이 가장 크다고 응답하여 유의수준 $p<.05$ 수준에서 유의적인 차이를 보임을 알 수 있다. 이 결과는 성인을 대상으로 하는 영양교육의 필요성이 중요함을 시사하고 있으며, 특히 가정의 식생활 상태는 주부의 역할이 매우 크다는 것을 깨닫게 하여 이들을 대상으로 하는 재영양교육의 필요성을 제시하고 있다.

3) 식사준비의 형태

가정에 식단이 있는가를 살펴보면 68.9%가 식단이 있다고 응답하였고, 특히 외식비 지출이 10% 이하인 집단이 다른 집단보다 식단을 가지고 있는 경우(70.5%)가 더 많아 바람직한 식생활을 하고 있음을 알 수 있었다. 또한 식사준비 형태에 있어서 직접 준비하는 경우가 76.6%로 가장 많았으며, 대체적으로 식단이 있는 가정에서 손수 식사를 준비하는 경우가 많으므로(78.9%) 인해 외식비 지출이 집단간에 다른 양상을 보임을 예상할 수 있고, 집단간에 유의적인 차이($p<.05$)를 보였다. 또 가정에서 김치구입 형태를 조사한 결과 70.0%가 직접 김치를 담그는 경우가 가장 많았다. 따라서 현대인의 식이섭취는 생활패턴과 밀접한 관계가 있으므로 그들의 생활을 고려한 식단과 메뉴개발, 간단한 조리법 등의 연구가 요구되고 있음을 시사하고 있다.

〈표 4〉 식사준비의 형태

구 분	외식비 지출비용				합 계	F-value (P-value)
	10%이하	11-20%이하	21-30%이하	31%이상		
식단 유무	없다	27 (8.1%)	7 (4.2%)	1 (1.4%)	3 (7.7%)	38 (6.3%) 10.749 (.096)
	있다	234 (70.5%)	113 (68.1%)	45 (64.3%)	26 (66.7%)	
	때때로 있다	71 (21.4%)	46 (27.7%)	24 (34.3%)	10 (25.6%)	
식사 준비 형태	직접 준비	262 (78.9%)	125 (75.3%)	51 (72.9%)	27 (69.2%)	465 (76.6%) 28.145 *(.050)
	반조리식품	30 (9.0%)	22 (13.3%)	13 (18.6%)	6 (15.4%)	
	완전조리식품	11 (3.3%)	7 (4.2%)	2 (2.9%)	1 (2.6%)	
	편의식품	3 (.9%)	2 (1.2%)	0 (0.0%)	3 (7.7%)	
	시켜먹음	3 (.9%)	1 (.6%)	0 (0.0%)	1 (2.6%)	
	사먹음	2 (.6%)	2 (1.2%)	2 (2.9%)	0 (0.0%)	
김치 구입 형태	직접담근다	242 (72.9%)	106 (63.9%)	48 (68.6%)	29 (74.4%)	425 (70.0%) 17.475 (.133)
	사다 먹는다	32 (9.6%)	20 (12.0%)	5 (7.1%)	2 (5.1%)	
	언어 먹는다	32 (9.6%)	23 (13.9%)	6 (8.6%)	2 (5.1%)	
	때때로 담근다	15 (4.5%)	15 (9.0%)	7 (10.0%)	5 (12.8%)	
	기타	11 (3.3%)	2 (1.2%)	4 (5.7%)	1 (2.6%)	
합 계	332(100.0%)	166(100.0%)	70(100.0%)	39(100.0%)	607(100.0%)	

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$.

3. 외식 및 인스턴트 식품에 대한 선호도

〈표 5〉에서 보여 준 것처럼 외식빈도는 1달에 3~4번(27.5%)이 가장 많았으나, 외식지출 비용이 31% 이상인 집단에서는 매일 외식을 하는 경우(25.6%)가 가장 많은 반면, 외식지출 비용이 10% 이하인 집단에서는 거의 안하는 경우(36.1%)가 가장 많아 집단간에 차이를 보여, 유의수준 $p < .001$ 수준에서 유의적인 차이를 보임을 알 수 있다.

외식횟수에 대해 살펴보면 27.5%가 거의 안한다고 응답하였으며, 외식지출로 살펴보면 10% 이하인 집단이 36.7, 11~20% 이하인 집단이 10.2%, 21~30% 이하인 집단이 25.7%, 31% 이상인 집단이 25.6%로 나타났고, 유의수준 $p < .001$ 수준에서 유의적인 차이를 보임을 알 수 있다.

외식을 하는 동기는 23.6%가 간편해서 외식을 한다고 가장 많이 응답하였으며, 사교를 위해(21.1%), 분위기가 좋아서(20.1%), 맛이 좋아서(13.2%)의 순으로 응답하여 현대는 식사의 기능이 영양(3.5%)보다는 즐기는 레저화 및 관능화 등의 경향을 나타내어 식생활에 대한 개념이 다양하게 바뀌어 가고 있음을 알 수 있었다. 따라서 현대인의 식습관 실태를 연구하여 올바른 식생활을 유도하여 각종 성인병 예방과 건강증진을 도모할 수 있는 바람직한 재영양교육의 필요성이 요구된다고 할 수 있다.

〈표 5〉 외식 및 인스턴트 식품에 대한 선호도

구 분	외식비 지출 비용				합 계	F-value (P-value)	
	10%이하	11-20%이하	21-30%이하	31%이상			
외식 빈도	매일	26 (7.8%)	14 (8.4%)	6 (8.6%)	10 (25.6%)	56 (9.2%)	89.540 ***(.000)
	일주일에 3~4번	26 (7.8%)	30 (18.1%)	12 (17.1%)	8 (20.5%)	76 (12.5%)	
	일주일에 1~2번	66 (19.9%)	57 (34.3%)	30 (42.9%)	9 (23.1%)	162 (26.7%)	
	1달에 3~4번	94 (28.3%)	51 (30.7%)	15 (21.4%)	7 (17.9%)	167 (27.5%)	
	거의 안한다	120 (36.1%)	14 (8.4%)	7 (10.0%)	5 (12.8%)	146 (24.1%)	
외식 횟수	1달에 4~5번	15 (4.5%)	27 (16.3%)	10 (14.3%)	5 (12.8%)	57 (9.4%)	69.171 ***(.000)
	1달에 2~3번	81 (24.4%)	75 (45.2%)	20 (28.6%)	13 (33.3%)	189 (31.1%)	
	1달에 1번	78 (23.5%)	40 (24.1%)	17 (24.3%)	8 (20.5%)	143 (23.6%)	
	2달에 1번	36 (10.8%)	7 (4.2%)	5 (7.1%)	3 (7.7%)	51 (8.4%)	
	거의 안한다	122 (36.7%)	17 (10.2%)	18 (25.7%)	10 (25.6%)	167 (27.5%)	

〈표 5〉 계속

외식 동기	간편성	78 (23.5%)	36 (21.7%)	22 (31.4%)	7 (17.9%)	143 (23.6%)	47.879 ***(.000)
	사교성	60 (18.1%)	41 (24.7%)	19 (27.1%)	8 (20.5%)	128 (21.1%)	
	영양성	17 (5.1%)	1 (.6%)	0 (0.0%)	3 (7.7%)	21 (3.5%)	
	맛	30 (9.0%)	31 (18.7%)	11 (15.7%)	8 (20.5%)	80 (13.2%)	
	분위기	70 (21.1%)	35 (21.1%)	12 (17.1%)	5 (12.8%)	122 (20.1%)	
	시간제약성	31 (9.3%)	17 (10.2%)	2 (2.9%)	5 (12.8%)	55 (9.1%)	
	기타	46 (13.9%)	5 (3.0%)	4 (5.7%)	3 (7.7%)	58 (9.6%)	
인스 턴트 활용 빈도	거의 안한다	15 (4.5%)	5 (3.0%)	5 (7.1%)	5 (12.8%)	30 (4.9%)	34.124 ***(.000)
	1주일에 1~2번	169 (50.9%)	83 (50.0%)	31 (44.3%)	20 (51.3%)	303 (49.9%)	
	1주일에 3~4번	40 (12.0%)	35 (21.1%)	24 (34.3%)	6 (15.4%)	105 (17.3%)	
	매일 먹는다	108 (32.5%)	43 (25.9%)	10 (14.3%)	8 (20.5%)	169 (27.8%)	
인스 턴트 활용 동기	간편성	178 (53.6%)	110 (66.3%)	36 (51.4%)	26 (66.7%)	350 (57.7%)	21.693 *(.041)
	시간성	118 (35.5%)	43 (25.9%)	19 (27.1%)	8 (20.5%)	188 (31.0%)	
	영양성 우수	2 (.6%)	0 (0.0%)	1 (1.4%)	0 (0.0%)	3 (.5%)	
	맛	26 (7.8%)	12 (7.2%)	12 (17.1%)	5 (12.8%)	55 (9.1%)	
	저렴성	8 (2.4%)	1 (.6%)	2 (2.9%)	0 (0.0%)	11 (1.8%)	
인스 턴트 종류	라면류	226 (68.1%)	117 (70.5%)	48 (68.6%)	27 (69.2%)	418 (68.9%)	26.780 (.083)
	햄버거류	28 (8.4%)	17 (10.2%)	9 (12.9%)	7 (17.9%)	61 (10.0%)	
	탄산음료류	17 (5.1%)	8 (4.8%)	3 (4.3%)	2 (5.1%)	30 (4.9%)	
	과자류	19 (5.7%)	8 (4.8%)	2 (2.9%)	1 (2.6%)	30 (4.9%)	
	피자류	5 (1.5%)	11 (6.6%)	1 (1.4%)	1 (2.6%)	18 (3.0%)	
	레스토랑류	5 (1.5%)	1 (.6%)	1 (1.4%)	0 (0.0%)	7 (1.2%)	
	기타	32 (9.6%)	4 (2.4%)	6 (8.6%)	1 (2.6%)	43 (7.1%)	
합 계	332(100.0%)	166(100.0%)	70(100.0%)	39(100.0%)	607(100.0%)		

***p<.001, ** p<.01, *p<.05.

인스턴트 식품섭취빈도는 1주일에 1~2번 먹는다고 응답한 경우가 49.9%로 가장 많았으며, 매일 섭취하는 경우는 외식지출 비용 10% 이하가 32.5%로 가장 많았고, 21~30% 이하인 집단이 14.3%로 가장 낮아, 유의수준 $p<.001$ 수준에서 유의적인 차이를 보임을 알 수 있다.

인스턴트를 활용하는 동기에 대해 살펴보면 간편함(57.7%)과 시간절약(31.0%)의 경우가 88.7%나 되었다. 외식지출 비용이 10% 미만인 집단에서는 인스턴트식품을

먹는 이유가 시간이 절약된다(35.5%)고 응답한 경우가 다른 집단에 비해 상대적으로 높아서, 집단간의 $p < .05$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 한편 장 등³⁶⁾은 인스턴트 식품의 섭취가 많을수록 눈, 피부, 소화기, 피로감 등 신체적 증상의 호소가 높고, 임³⁷⁾은 식습관 점수가 낮은 집단일수록 인스턴트 식품의 섭취율이 높고 자각적 건강 상태가 불량하여 영양면이나 보건면에서 바람직하지 못한 영향을 미치고 있음을 지적하였다. 가장 많이 섭취하는 인스턴트 식품의 종류로는 라면(68.9%)류로 나타났다.

4. 건강에 대한 관심도

1) 운동과의 관계

건강에 대한 관심도를 알아보기 위해 운동여부를 조사한 결과 <표 6>에 나타난 바와 같이 52.1%가 매일한다고 응답하였고, 외식지출 비용에 따른 차이를 집단별로 살펴보면 운동을 매일한다고 응답한 경우는 외식지출 비용이 10% 이하인 집단이 53.9%, 11~20% 이하인 집단이 51.2%, 21~30% 이하인 집단이 48.6%, 31% 이상인 집단이 46.2%로 나타나 외식지출 비용이 낮은 집단일수록 매일 규칙적으로 운동을 하고 있었으나, 유의적인 차이는 보이지 않았다. 일반적으로 아침운동과 식욕사이에는 높은 상관관계가 있는 것으로 알려져 있다. 본 조사에서도 외식지출 비용 10% 이하인 집단이 매일 운동(53.9%)을 하는 경우가 가장 많아 아침식사 여부 및 식사의 규칙성과 외식지출 비용과는 높은 상관관계가 있음을 알 수 있었다.

운동시간은 30분이 32.3%로 가장 많았고, 운동유형으로는 산책(33.4%)과 골프(33.1%)가 가장 많았다.

2) 건강상태와의 관계

건강상태를 조사한 결과 <표 7>과 같이 60.3%가 보통이라고 응답하였으며, 나쁘다고 외식하는 경우는 외식지출 비용이 21% 이상인 집단(21.7%)이 외식지출 비용 20% 이하인 집단(15.6%)보다 많아 건강상태가 좋지 않음을 알 수 있었다. 외식의 증가와 인스턴트 식품 및 편의식품의 이용 증가는 영양의 불균형을 초래할 수 있으며, 특히 어린이와 청소년층의 무분별한 섭취 증가는 장차 성인기의 건강에 미치는 영향이 크므로 주의가 필요하다. 또한 현재 서구화된 식습관에서 우리 전통식으로 전환하여 성인병 예방 및 건강증진을 위해 우리 체질에 맞는 우리 음식의 재평가와 재조명이 요구된다.

36) 장유경·오은주·선영실 (1988). 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구, *대한가정학회지*, 26(3), pp.43-51.

37) 임현숙 (1981). 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구, *한국영양학회지*, 14(1), pp.9-15.

〈표 6〉 운동과의 관계

구 분	외식비 지출 비용				합 계	F-value (P-value)	
	10%이하	11-20%이하	21-30%이하	31%이상			
운동 여부	거의 안한다	32 (9.6%)	19 (11.4%)	7 (10.0%)	5 (12.8%)	63 (10.4%)	9.931 (.356)
	1주일에 1~2번	83 (25.0%)	34 (20.5%)	19 (27.1%)	6 (15.4%)	142 (23.4%)	
	1주일에 3~4번	38 (11.4%)	28 (16.9%)	10 (14.3%)	10 (25.6%)	86 (14.2%)	
	매일한다	179 (53.9%)	85 (51.2%)	34 (48.6%)	18 (46.2%)	316 (52.1%)	
운동 시간	30분	109 (32.8%)	51 (30.7%)	26 (37.1%)	10 (25.6%)	196 (32.3%)	16.118 (.064)
	1시간	82 (24.7%)	49 (29.5%)	26 (37.1%)	9 (23.1%)	166 (27.3%)	
	2시간	27 (8.1%)	15 (9.0%)	3 (4.3%)	8 (20.5%)	53 (8.7%)	
	기타	114 (34.3%)	51 (30.7%)	15 (21.4%)	12 (30.8%)	192 (31.6%)	
운동 유형	산책	121 (36.4%)	44 (26.5%)	21 (30.0%)	17 (43.6%)	203 (33.4%)	29.558 (.101)
	베드민턴	13 (3.9%)	7 (4.2%)	1 (1.4%)	2 (5.1%)	23 (3.8%)	
	테니스	5 (1.5%)	5 (3.0%)	1 (1.4%)	0 (0.0%)	11 (1.8%)	
	수영	13 (3.9%)	14 (8.4%)	8 (11.4%)	2 (5.1%)	37 (6.1%)	
	헬스	38 (11.4%)	25 (15.1%)	9 (12.9%)	7 (17.9%)	79 (13.0%)	
	등산	21 (6.3%)	17 (10.2%)	3 (4.3%)	0 (0.0%)	41 (6.8%)	
	댄스	4 (1.2%)	4 (2.4%)	2 (2.9%)	2 (5.1%)	12 (2.0%)	
합 계	332(100.0%)	166(100.0%)	70(100.0%)	39(100.0%)	607(100.0%)		

***p<.001, **p<.01, *p<.05.

혈압은 정상인 경우가 65.9%로 대부분을 차지하였으나, 고혈압(15.4%)인 경우와 저혈압(20.5%)인 경우는 외식지출 비용이 31% 이상인 집단이 가장 많아 외식의 증가로 영양의 과잉 및 부족으로 인해 비만, 동맥경화, 당뇨, 고혈압 등 각종 질병을 야기 시킴을 알 수 있으므로 외식의 절제가 요구된다.

현재 섭취하고 있는 영양제의 종류는 기타 여러 제품의 영양제가 50.1%로 가장 많았으며, 집단간에 p<.05 수준에서 유의적인 차이를 보였다.

3) 체중과의 관계

체중과의 관계에 대해 살펴보면 〈표 8〉과 같이 대체적으로 45.8%가 체중조절을 한 적이 없다고 가장 많이 응답하였으나, 외식지출 비용이 31% 이상인 집단에서는 48.7%가 체중조절을 한 적이 있다고 응답하여 다른 집단과는 매우 다른 양상을 보여 p<.05 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 채워 또한 보통인 경우가 40.4%를

<표 7> 건강상태와의 관계

구 분		외식비 지출 비용				합 계	F-value (P-value)
		10%이하	11-20%이하	21-30%이하	31%이상		
건강 상태	양호	115 (34.6%)	40 (24.1%)	23 (32.9%)	12 (30.8%)	190 (31.3%)	7.449 (.281)
	보통	191 (57.5%)	113 (68.1%)	39 (55.7%)	23 (59.0%)	366 (60.3%)	
	나쁨	26 (7.8%)	13 (7.8%)	8 (11.4%)	4 (10.3%)	51 (8.4%)	
혈압	고혈압	18 (5.4%)	10 (6.0%)	6 (8.6%)	6 (15.4%)	40 (6.6%)	12.436 (.190)
	저혈압	58 (17.5%)	28 (16.9%)	13 (18.6%)	8 (20.5%)	107 (17.6%)	
	정상	224 (67.5%)	115 (69.3%)	43 (61.4%)	18 (46.2%)	400 (65.9%)	
	모르겠다	32 (9.6%)	13 (7.8%)	8 (11.4%)	7 (17.9%)	60 (9.9%)	
섭취 영양 계 종류	비타민	95 (28.6%)	68 (41.0%)	29 (41.4%)	11 (28.2%)	203 (33.4%)	25.157 *(.048)
	화분가루	1 (.3%)	2 (1.2%)	1 (1.4%)	1 (2.6%)	5 (.8%)	
	녹용	13 (3.9%)	5 (3.0%)	2 (2.9%)	2 (5.1%)	22 (3.6%)	
	인삼	14 (4.2%)	14 (8.4%)	1 (1.4%)	0 (0.0%)	29 (4.8%)	
	갈슘	25 (7.5%)	10 (6.0%)	5(7.1%)	4 (10.3%)	44 (7.2%)	
	기타	184 (55.4%)	67 (40.4%)	32 (45.7%)	21 (53.8%)	304 (50.1%)	
합 계		332(100.0%)	166(100.0%)	70(100.0%)	39(100.0%)	607(100.0%)	

***p<.001, ** p<.01, *p<.05.

<표 8> 체중과의 관계

구 분		외식 지출 비용				합 계	F-value (P-value)
		10%이하	11~20%이하	21~30%이하	31%이상		
체중 조절	있다	99 (29.8%)	60 (36.1%)	29 (41.4%)	19 (48.7%)	207(34.1%)	13.860 *(.031)
	없다	170 (51.2%)	73 (44.0%)	25 (35.7%)	10 (25.6%)	278(45.8%)	
	해불계획이다	63 (19.0%)	33 (19.9%)	16 (22.9%)	10 (25.6%)	122 (20.1%)	
체위 상태	많이말랐다	12 (3.6%)	2 (1.2%)	2 (2.9%)	3 (7.7%)	19 (3.1%)	12.810 (.383)
	말랐다	45 (13.6%)	20 (12.0%)	8 (11.4%)	1 (2.6%)	74 (12.2%)	
	보통이다	132 (39.8%)	64 (38.6%)	33 (47.1%)	16 (41.0%)	245 (40.4%)	
	조금살찼다	104 (31.3%)	59 (35.5%)	16 (22.9%)	13 (33.3%)	192 (31.6%)	
	많이살찼다	39 (11.7%)	21 (12.7%)	11 (15.7%)	6 (15.4%)	77 (12.7%)	
합 계		332(100.0%)	166(100.0%)	70(100.0%)	39(100.0%)	607(100.0%)	

***p<.001, ** p<.01, *p<.05.

나타냈으나 외식지출 비용이 31% 이상인 집단에서는 체위가 아주 마르거나(7.7%), 조금 살찐 경우(33.3%)가 많아서, 외식의 증가는 영양과잉과 부족의 양극단화를 초래하여 각종 성인병 야기와 함께 체위에도 많은 영향을 주고 있음을 시사하였다.

5. 식행동 요인들 간의 상관관계

각 요인들간의 상관관계는 <표 9>와 같다.

외식지출 비용이 많을수록 연령과는 음의 상관관계($p < .01$)를 보여 연령이 낮은 집단의 외식비용이 높음을 알 수 있었고, 운동여부와 건강상태와는 음의 상관관계를 보여 외식지출 비용이 높은 집단이 운동을 하지 않았으며, 건강상태도 불량한 반면 간식빈도와 편식과 외식빈도($p < .01$)와는 양의 상관관계를 보여 바람직하지 않은 식생활을 영위하고 있음을 나타내었다.

그러나 외식비 지출비용이 낮은 집단일수록 아침 식사를 꼭 하였으며($p < .01$), 식사도 규칙적으로 하였고($p < .001$) 일과 역시 규칙적이었다($p < .001$).

따라서 외식비 지출비용이 적은 집단일수록 규칙적인 식사와 균형잡힌 식사와 규칙적인 생활을 통해 건강한 삶을 영위하고 있었으므로, 바람직한 식생활 형태가 우리의 건강과 밀접한 관계를 갖고 있음을 알게 하였다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 20세 이상의 성인들의 식행동 양상을 외식비 소비지출 비용에 따라 분류하여, 그들의 식생활 실태를 보다 다각적이고 입체적인 시각으로 분석함으로써, 올바른 식행동을 영위하게 할 수 있도록 방향을 제시하고, 더 나아가 개인의 건강유지 및 증진을 도모하여, 행복한 삶을 유지할 수 있도록 하기 위한 기초자료를 조사할 목적으로 수행되었으며, 결과는 <표 9>와 같다.

1. 조사대상자는 20대가 36.2%로 가장 많았고, 학력은 고졸이 57.7%, 생활수준은 대부분이 중(61.9%)의 그룹에 속했으며 핵가족이 79.7%, 아파트의 주거형태가 48.9%, 신장은 160~169cm, 체중은 50~59kg이 가장 많았으며, 외식비 지출은 10%이하가 과반수 이상(54.7%)이었으며, 직업은 전문직이 28.2%로 가장 많았다.
2. 외식지출 비용이 10% 이하인 집단이 아침식사를 꼭 하고(50.9%) 있었으며, 식사(38.3%)와 하루일과(37.3%)가 규칙적으로 행해지고 있었다. 반면 간식빈도는 외식지출 비용이 31% 이상인 집단이 매일 간식을 섭취(46.2%)하고 있었으며, 음식을 섭취할 때 영양소를 생각하지 않는 경우(30.8%)가 가장 많았다. 식사를 준비하는 형태에 있어서도 외식비 지출 비용이 10% 이하인 집단이 가정에 식단을 가지고 있었으며(70.5%), 식사도 직접 준비하는 경우(78.9%)가 다른 집단

〈표 9〉 식행동 요인들 간의 상관관계

구분	연령 높을수록	학력 높을수록	외식지출 많을수록	생활수준 높을수록	전문직 일수록	규칙적인 운동을 할수록	건강상태가 양호할수록	아침식사 할수록	규칙적인식 사일수록	간식빈도가 많을수록	일과가 규칙적 일수록	편식 할수록	외식빈도가 높을수록
연령 높을수록	1.000	-.018	-.202***	-.057	.150**	.046	.024	-.240**	-.197**	-.064	-.199**	-.088*	.092*
학력 높을수록	-.018	1.000	.024	-.142**	.341**	.038	-.017	.031	-.115**	.088*	-.178**	-.043	-.053
외식지출 많을수록	-.202***	.024	1.000	.121*	.050*	-.064	-.049	.106***	.194**	.003	.155***	.055	.129**
생활수준 높을수록	-.057	-.142**	.121*	1.000	.067	-.061	.048	.113**	.057	-.036	.071	.025	-.007
전문직 일수록	.150**	.341**	.050*	.067	1.000	-.003	.037	.131**	-.023	-.007	-.121**	-.030	-.029
규칙적인 운동을 할수록	.046	.038	-.064	-.061	-.003	1.000	-.043	-.095*	-.046	.118**	-.044	.001	-.067
건강상태가 양호할수록	.024	-.017	-.048	.048	.037	-.043	1.000	.081*	.120**	.014	.131**	-.129**	-.001
아침식사 할수록	-.240**	.031	-.106**	.113**	.131**	-.095*	.081*	1.000	.514**	.020	.267**	-.041	-.064
규칙적인 식사일수록	-.197**	-.115**	-.194***	.057	-.023	-.046	.120**	.514**	1.000	.037	.486**	-.109**	-.053
간식빈도가 많을수록	-.064	.088*	.003	-.036	-.007	.118**	.014	.020	.037	1.000	.053	-.076	-.071
일과가 규칙적 일수록	-.199**	-.178**	-.155***	.071	-.121**	-.044	.131**	.267**	.486**	.053	1.000	-.112**	-.103*
편식 할수록	.088*	-.043	.055	.025	-.030	.001	-.129**	-.041	-.109**	-.076	-.112**	1.000	.027
외식빈도 높을수록	.092*	-.053	.129**	-.007	-.029	-.067	-.001	-.064	-.053	-.071	-.103*	.027	1.000

***p<.001, **p<.01, *p<.05.

보다 많았다.

- 외식 및 인스턴트 식품에 대한 기호도는 외식비 지출비용이 31% 이상인 집단이 매일 외식을 하는 경우(25.6%)가 가장 많았으며, 인스턴트 식품을 사용하는 동기는 간편해서 이용하는 경우가 외식비 지출비용이 21~30%인 집단(31.4%)이 가장 많았으며, 종류로는 집단에 관계없이 라면(68.9%)을 가장 많이 이용하고 있었다.
- 건강에 대한 관심도는 외식비 지출비용이 10% 이하인 집단이 운동을 거의 매일(53.9%) 30분씩(32.8%) 하고 있었으며, 운동의 유형으로는 조사대상의 대부분이 산책(33.4%)과 골프(33.1%)가 가장 보편적이었다.
외식비 지출비용이 10% 이하인 집단은 건강상태가 양호(34.6%)하고 혈압도 정상인 경우(67.5%)가 많은 반면, 외식비 지출이 31% 이상인 집단에서는 건강

이 나쁘고(10.3%) 혈압도 고혈압(15.4%)인 경우와 저혈압(20.5%)인 경우가 상대적으로 높았다. 그들은 체위 또한 많이 말랐거나(7.7%), 조금 살찐 경우(33.3%)가 많았으며, 체중조절을 한 경우가 다른 집단보다 많음(48.7%)을 알 수 있었다.

5. 외식비 지출비용이 낮은 집단일수록 연령이 높고, 학력이 낮고, 생활수준이 낮았지만, 상대적으로 규칙적인 아침식사와 운동을 하고 있었으므로, 비교적 하루의 일과가 규칙적이고 식사가 규칙적이며 건강이 양호하게 나타났다.

이상의 결과를 종합해 보면 외식빈도와 지출비용이 낮은 집단일수록 올바른 식생활을 영위하여 건강을 유지하고 있었으므로, 외식이 성인의 식생활 양상에 많은 영향을 주고 있음을 시사해 주고 있다.

또한 시간절약과 간편성 때문에 자주 이용하는 편의식품과 인스턴트 식품은 비만, 고혈압 등 각종 성인병을 야기시키고 있으며, 소득증대와 여성의 사회적 진출로 인한 외식의 증가로 인해 영양의 과잉과 결핍, 편식, 폭식, 결식 등의 식습관으로 이어져 개인의 건강을 위협하는 요인이 되고 있다. 따라서 본 연구 수행결과를 토대로, 성인들을 대상으로 한 효과적인 영양교육 프로그램을 위한 연구의 필요성과 중요성 그리고 방향성을 재인식시키고 있으며, 개인의 건강유지 및 증진을 도모하기 위해서는 올바른 외식문화를 정착시키고, 삶의 질 향상 및 국민건강을 실현할 수 있는 계기가 되어야 할 것으로 사료된다.

참고문헌

1. 광동경 (1994). 패스트푸드 업체의 급식경영실태 및 발전방향, *한국식생활학회지*, 9(2), pp.189-205.
2. 김이수 (2001). 연령증가에 따른 영양지식 관심도와 식품섭취 및 식생활 양상에 관한 연구. *한국조리학회지*.
3. 김혜영 외 공저 (1998). 문화와 식생활, 효일문화사.
4. 나정기 (1998). 외식산업 접근방법에 관한 연구, *한국호텔경영학회지*.
5. 문수재 (1987). 어린이의 식생활 태도가 영양상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구, *한국영양학회지*, 20(4).
6. 박금순, 신영자 (1996). 도시지역 직장 남성의 외식행동에 관한 연구, *한국조리과학회지*, 12(1), pp.13-19.
7. 안창근 (1985). 국내 외식산업의 현황과 전망, *식품공업*, 82, p.17.
8. 우미경, 현대선, 이심열, 모수미 (1986). 일부 도시 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한 식생태에 관한 연구, *대한가정학회지*, 24(3), pp.103-118.
9. 유영상 (1981). 대학생의 점심섭취 실태에 관한 연구, *대한가정학회지*, 19(2),

pp.165-174.

10. 윤서석 (1986). 한국 식생활 문화의 고찰, *한국영양학회지*, 19(2), pp.107-113.
11. 윤훈경 (1994). 우리나라 국민학생의 식생활 양상이 체위에 미치는 영향에 관한 연구, *고려대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
12. 이강자, 변소연 (1992). 대학생 학교식당 이용실태 및 식품선호도에 관한 조사연구, *동아시아 식생활학회지*, 2(1), pp.57-68.
13. 이기열, 이양자, 박영심, 윤교회, 김병수 (1985). 한국인의 식이섭취와 암유발의 관계에 관한 연구 제1보, *한국영양학회지*, 18, pp.301-310.
14. 이명희, 문수재 (1987). 어린이의 식생활 태도가 영양상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구, 20(4), pp.258-270.
15. 이선희, 심정수, 김지윤, 문형아 (1996). 아침식사의 규칙성이 중년 남녀의 식습관 및 영양상태에 미치는 영향, *한국영양학회지*, 29(5), pp.533-546.
16. 이원묘 (1996). 중·고등학교의 학교급식이 나아가야 할 방향, *국민영양*.
17. 일이화 (1993). 한국인의 식생활 영양의 변화가 건강 및 질병상태에 미친 영향, *한국식생활문화학회지*, 8(4), pp.356-372.
18. 임현숙 (1981). 식습관과 건강상태와의 관련성에 관한 연구, *한국영양학회지*, 14(1), pp.9-15.
19. 장유경, 오은주, 선영실 (1988). 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구, *대한가정학회지*, 26(3), pp.43-51.
20. 장현숙 (1993). 남녀 중학생 영양지식, 영양에 관한 태도 및 기호식품의 비교연구, *동아시아 식생활학회지*, 3(2), pp.63-72.
21. 최동주 (1999). 외식산업 종사원의 직무만족 영향요인에 관한 연구, *경기대학교 석사학위 논문*.
22. 통계청 (1997). *한국통계월보*.
23. 홍기운 (1998). *외식산업경영론*, 신홍대학.
24. 홍기운 (1999). *최신 외식산업개론*, 대왕사.
25. 황혜선, 손경희 (1998). 지역, 연령, 성별에 따른 식품선호도에 관한 연구-서울, 전남 일부 지역을 중심으로, *한국식품문화학회지*, 3(2), pp.77-185.
26. A report by the American Council on Science and Health (1982). "Fast foods" and the American Consumer, *J. Am. Dietet. A.* 81, p.579.
27. Diva, S. (1982). *Social and Cultural Perspectives in nutrition*, Prentice-Hall Inc.
28. Fetzer, J. N., Solt, P. F. and Mckinney, S. (1985). Typogy of food preference identified by nutrition food sort, *J. Am. Diet, A.*, 85(8), pp.961-965.
29. Marion Bennion. (1980). Barbara Scheule; *Introductory Foods*, Prentice-Hallm Inc.
30. Maslow, H. A. (1959). Psychological Dagta and Value Theory, in H. A.

Maslow(ed), *New Knowledge In Human Values*, Harper & Row, New York, pp.119-136.

31. Niels Christiansen et al. (1977). Malnutrition, Social environment and cognitive Development of Colombian infants and preschools, *Nutr. Rep INTER* 16(1), pp.93-102.
32. Shannon, B. M. & Paks, S. C., A Perspective on their nutritional impact.
33. Young, C. M. and Lanforten, T. D. (1987). Effect of food preference on nutrition intake, *J. Am. Diet. A.*, 33, p.98.
34. Ypernan, A. M. and Vermeersch, J. A. (1979). Factors associated with children's food habits, *JINE*, 11(2), pp.72-76.
35. Zabik, M. E. (1987). "Impact of ready-to-eat cereal consumption on nutrition on intake", *Cereal Food World*, 32, pp.235-239.