

전주지역 성인의 연령별 외식행태에 관한 연구

양향숙, 이지은, 노정옥†
전북대학교 식품영양학과인간생활과학연구소

A Study on Eating Out Behaviors of Adults in Jeonju Classified by Age

Hyang Sook Yang, Ji Eun Lee, Jeong Ok Rho†

Dept. of Food Science and Human Nutrition, Research Institute of Human Ecology,
Chonbuk National University

〈Abstract〉

This study was carried out to investigate the eating out behaviors of adults in Jeonju area. A total of 500 adults were surveyed by questionnaires during January 2004. The subjects were aged 20 to over 50 years, and were classified into 4 groups (age 20~29, 30~39, 40~49, and over 50). The data were analyzed using the SPSS 10.0 program. The results are summarized as follows: 78.2% of adults aged 50 and over answered they are 'eats three meals every day'(p<0.05). Breakfast was skipped in 73.3% of 20~29 age group(p<0.001). As the age goes up, three meals and breakfast ratio were high. The highest frequency to dine out with a subjects were 2 or 3times a month(31.2%). About 40% of the 30~39 age group spent daily 20,000~30,000 Won for eating out. Korean foods were the most preferred menu for eating out in 40~49 age group(p<0.001). Taste of food was the most important factor in selecting the menu (57.2%). Major source of restaurant information was recommendation by friends or relatives in 20~29 age group(p<0.001). Dinner eat out was most frequent(45%) and lunch eat out on dinner eat out was 29%. Especially, 65.8% of 30~39 age group was highest.

key word : Eating out behaviors, Adults, Age

서 론

한 개인의 식생활은 사회, 문화, 경제적 조건 등의 생활양식에 의해서 많은 영향을 받는다. 오늘날 한국인의 식생활은 생활수준의 향상에 따라 과거에 비하여 안정되고 다채로워졌으나, 산업화와 도시화의 과정에 따른 사회구조의 변모와 함께 생활양식의 변화가 점차적으로 복잡하고 다양하게 이루어져 새로운 식생활 구조가 형

성 되었다(김정현 등 1996). 현대사회에서 외식은 소득 증대 및 평준화, 소비패턴의 변화, 생활의 레저화, 여성의 사회참여 증가 등의 다양한 요인으로 인해 빠르게 일반화되었으며(모수미 1986) 생리적 요구뿐만 아니라 정신적, 사회적으로 외식은 우리의 식생활에 큰 비중을 차지하게 되었다(노희경 1999). 오늘날 식문화의 발전은 우리의 삶을 안정되고 풍요롭게 만들었으나, 현대인의 식생활패턴의 변화에 따라 건강에 대한 인식을 새롭게 하고 있다. 과거에는 단순히 허기를 채우기 위한 수단이

† Corresponding author, Tel : 063-270-4135, E-mail: jorho@chonbuk.ac.kr

었던 음식문화가 이제는 식도락을 즐기고 건강을 고려하는 단계가 되었다(김은실 등 2001). 최근 ‘연령별 소비자 외식성향’에 대한 조사에 따르면 주 5일 근무제가 시행될 경우 지금보다 외식횟수가 증가할 것이라고 답한 응답자가 조사대상자의 67.2%(137명)로 가장 많은 반면 지금보다 줄어든 것이라고 답한 응답자는 2.5%(5명)로 지금보다 외식횟수가 증가 될 것으로 보고하였다(이윤지 2003). 또한 ‘Well-being’의 관심이 사회적으로 확대되는 추세로 외식전문 정보회사가 실시한 조사 내용 중 어떤 음식점 유형이 인기를 끌 것인가에 대한 질문에 10~50대의 조사대상자 37.2%가 ‘건강음식점’을 향후 인기 있는 음식점으로 예상하였다(월간식당 2003). 그러나 조미숙과 강남이(1992)의 연구보고에 의하면 현대인들은 외식을 영양이 풍부한 식사이기 때문에 선호하므로 잦은 외식은 영양소 섭취의 불균형을 초래하여 각종 성인병을 야기 할 수 있는 요인으로 지적되고 있다. 이은주 등(1996)에 따르면 현대인은 식습관이 건강관리에 매우 밀접한 관계가 있음을 나타내고 있다.

지금까지 우리나라에서의 외식관련 조사연구는 대학생들(김명선, 김희주 2003; 김희선, 정은지 2001; 노정미 1989), 직장인(김석영, 김주영 2002), 주부(고경희 1999; 김우경 1992)를 대상으로 다소 많았지만, 성인을 대상으로 외식 행동의 변화를 비교 조사한 연구는 미비한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 성인들의 외식행동을 연령별로 비교 조사하여 음식점을 선택하는데 작용하는 요인의 분석과 외식을 선택하는 음식의 종류 및 형태에 대한 연구 자료에 기초 자료를 제공하여 급식업소의 향후 서비스 개선과 외식산업의 발전 방향을 제시해주는 중요한 자료로 활용하고자 한다.

연구 방법 및 내용

1. 조사대상 및 기간

본 조사는 전주시 C백화점과 C호텔의 근무자와 J대학의 대학생 등의 성인을 대상으로 2004년 1월12일부터 20일까지 실시하였다. 설문지는 조사장소를 직접 방문하여 연구목적을 설명한 후 본인이 직접 기록하도록 하였다. 총 540부의 설문지가 배부되어, 이 중 520부가 회수되었으나 불완전응답으로 인한 설문지를 제외한 총

500부(96.1%)를 통계자료로 이용하였다.

2. 연구내용 및 방법

본 연구를 위해 개발된 설문지는 선행연구(박주원, 안숙자 2001; 이기완, 이정미 1995; 이수경 등 2000; 이경숙, 이효지 2000; 심재은 등 2001)를 참고로 작성하였으며, 작성된 설문지는 식품영양전공 대학생 10명을 대상으로 예비조사를 하였으며 확인된 문제점을 보완·수정한 후 완성하였다. 설문지의 내용은 조사대상자의 일반 사항(성별, 연령, 학력, 직업, 가족구성원, 한달식비), 식습관, 외식행동, 외식결정요인 및 정보 취득 경로 등으로 구성하였다.

〈표 1〉 조사 대상자의 일반 사항 N(%)

구분		계 (n=500)
성별	남자	270(54.0)
	여자	230(46.0)
연령대	20대(20~29)	258(51.6)
	30대(30~39)	76(15.2)
	40대(40~49)	88(17.6)
	50대이상(50<)	78(15.6)
교육	무학	10(2.0)
	초등졸	16(3.2)
	중졸	46(9.3)
	고졸	214(42.8)
	대학졸	176(35.2)
	대졸<	38(7.6)
직업	주부	67(13.4)
	학생	152(30.4)
	사무직	65(13.0)
	전문기술직	62(12.4)
	판매서비스직	84(16.8)
	생산근로직	8(1.6)
	무직 기타	27(5.4) 35(7.0)
가족구성원	부부	28(5.6)
	부부와 자녀	246(49.2)
	부부와 웃어른	50(10.0)
	부부와 웃어른자녀	42(8.4)
	기타	134(26.8)
한달식비 (만원)	>10	96(19.2)
	11~20	132(26.4)
	21~30	112(22.4)
	31~50	70(14.0)
	51~70	62(12.4)
	71~100	20(4.0)
	101<	8(1.6)

3. 자료 처리 및 분석방법

자료의 분석은 SPSS(Statistical Package for the Social Science) 10.0를 이용하여 빈도, 평균, 표준편차를 구하였다. 독립된 두 집단 간의 평균값을 비교할 때는 두 표본 t-검정(two sample t-test)방법을 이용하여 집단간의 차이를 분석하였으며 조사대상자의 연령별에 따른 외식행동은 χ^2 -test검정을 이용하여 차이를 분석하였다.

결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

본 연구는 전주지역 성인 500명을 대상으로 하였으며 조사대상자의 일반사항을 조사한 결과는 <표 1>과 같다. 성별로는 남자가 270명(54%), 여자가 230명(46%)이었으며, 연령별로는 20~29세는 258명(51.6%), 30~39세는 76명(15.2%), 40~49세가 88명(17.6%), 50세 이상이 78명(15.6%)이었다. 조사 대상자의 학력은 고졸 214명(42.8%)으로 가장 많았고, 대졸 176명(35.2%), 중졸 이하 72명(14.5%), 대학원졸 38명(7.6%) 순으로 나타났다. 직업은 학생 152명(30.4%)으로 가장 많았으며, 판매서비스직 84명(16.8%), 주부가 67명(13.4%), 사무직 65명(13%), 전문기술직 62명(12.4%), 무직 27(5.4%), 기타직업 35명(7%), 생산 근로직 8명(1.6%)의 순으로 나타났다. 대상자의 가족 형태로는 부부와 자녀 구성 246명(49.2%)으로

가장 높았으며 부부와 웃어른 50명(10.0%), 부부와 웃어른과 자녀는 42명(8.4%), 부부만의 구성 28명(5.6%)으로 대부분 핵가족의 형태였다. 한달식비로는 10~20만원이 132명(26.4%)로 가장 많았으며, 20~30만원은 112명(22.4%), 10만원 96명은(19.2%), 30~50만원은 70명(14.0%), 50~70만원은 62명(12.4%), 100만원 이상 8명(1.6%)으로 나타났다.

2. 연령에 따른 식습관 실태

조사대상자의 식습관에 대한 조사는 <표 2>와 같다. 조사 대상자의 46.6%가 매일 세끼의 식사를 하나, 36.6%의 조사 대상자가 2끼의 식사만을 하며 16.0%가 불규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다. 연령별에서는 '세끼를 먹는다'고 답한 50세 이상은 78.2%, 30대는 60.5%로 높게 나타났으며, '매일 두 끼를 먹는다'고 답한 20대는 47.3%, 30~39세는 34.2%로 나타나, 연령이 높아질수록 1일 3회 식사를 하는 비율이 높게 나타났다(p<0.001). 이는 신영자와 박금순(1995)의 도시 지역 직장 남성의 식습관에 관한 연구에서 조사 대상자의 81.4%가 하루 3회 식사를 하며 2회 식사는 16.2%로 조사된 결과와 비교할 때, 본 연구는 낮은 식사횟수로 조사되었다. 그러나 연령이 높을수록 자신의 식습관에 대한 관심도가 높은 것으로 보고하여 이는 본 조사에서 50대 이상에서 매일 규칙적으로 식사하는 빈도가 높은 것과 비교할 때 유사한 경향이였다.

<표 2> 연령에 따른 식습관 실태

구분		20대 (n=258)	30대 (n=76)	40대 (n=88)	50대이상 (n=78)	계 (n=500)	χ^2 -value	N(%)
식사 횟수	1회/일	4(1.6)	-	-	2(2.6)	6(1.2)	77.933***	
	2회/일	122(47.3)	26(34.2)	26(29.5)	9(11.5)	183(36.6)		
	3회/일	76(29.5)	46(60.5)	48(54.5)	61(78.2)	231(46.2)		
	불규칙	56(21.7)	4(5.3)	14(15.9)	6(7.7)	80(16.0)		
음식의 간	심겁게	24(9.3)	18(23.7)	6(6.8)	10(12.8)	58(11.6)	23.816**	
	보통	174(67.4)	48(63.2)	58(65.9)	50(64.1)	330(66.0)		
	빠게	49(19.0)	8(10.5)	14(15.9)	11(14.1)	82(16.4)		
식사 시간	10분	82(31.8)	16(21.1)	28(31.8)	8(10.3)	134(26.8)	35.075***	
	20분	130(50.4)	38(50.0)	42(47.7)	52(66.7)	262(52.4)		
	30분	40(15.5)	10(13.2)	10(11.4)	12(15.4)	72(14.4)		
	40분	6(2.3)	12(15.8)	8(9.1)	6(7.7)	32(6.4)		

** : p(0.01), *** : p(0.001)

〈표 3〉 연령에 따른 결식과 편식여부

N(%)

구분		20대 (n=258)	30대 (n=76)	40대 (n=88)	50대이상 (n=78)	계 (n=500)	χ^2 -value
결식	없다	24(9.3)	6(7.9)	30(34.1)	42(53.8)	102(20.4)	92.852***
	가끔	172(66.7)	50(65.8)	46(52.3)	30(38.5)	298(59.6)	
	항상	62(24.0)	20(26.3)	12(13.6)	6(7.7)	100(20.0)	
결식 시기	없다	12(4.7)	4(5.3)	27(30.7)	34(43.6)	77(15.4)	128.693***
	아침	189(73.3)	34(44.7)	33(37.5)	24(30.8)	280(56.0)	
	점심	22(8.5)	10(13.2)	10(11.4)	10(12.8)	52(10.4)	
	저녁	35(13.6)	28(36.8)	18(20.5)	10(12.8)	91(18.2)	
편식	없다	96(37.2)	40(52.6)	54(61.4)	47(60.3)	237(47.4)	32.132***
	조금	122(47.3)	32(42.1)	32(36.4)	23(29.5)	209(41.8)	
	많다	40(15.5)	4(5.3)	2(2.3)	8(10.3)	54(10.8)	

***: p<0.001

섭취하는 음식의 맛의 경우 조사대상자의 66.0%가 음식의 간은 보통으로 먹고 있었으나 (p<0.01) 조사대상자의 22.4%는 음식을 짜게 또는 맵게 먹는 것으로 조사되어 자극성이 높은 음식 섭취를 제한하는 영양교육이 필요한 것으로 사료된다.

식사시간의 경우 조사 대상자의 52.4%가 20분 동안 식사를 마치는 것으로 나타났으며, 다음으로 10분 동안이 26.8%로 나타났다. 연령별로 보면 50세 이상의 경우 20분 동안 식사를 마치는 경우가 66.7%로 다른 연령 비해 식사 시간에 유의적인 차이가 있었다(p<0.001).

조사대상자의 결식과 편식여부에 대한 조사결과는 〈표 3〉과 같다. 조사 대상자의 59.6%가 가끔 결식을 하고 있었으며, 연령별로 보면 20대와 30대의 결식하는 비율이 40, 50대와 비교할 때 높은 것으로 조사되었다. 〈표 2〉에서와 같이 1일 2회의 식사를 하는 경우도 20대에 47.3%로 다른 연령에 비해 높게 조사되어 20대를 대상으로 한 올바른 식습관 형성을 위한 교육이 필요하다고 사료된다.

결식을 하는 식사에 끼니로는 조사대상자의 56.0%가 아침에 결식을 하는 것으로 나타났다. 연령별로 보면 20대가 아침 결식이 73.3%로 유의적으로 높게 나타났으나(p<0.001) 연령이 증가 할수록 아침식사를 하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 도시지역 직장인의 식생활에 관한 김은실 등(2001)의 연구에 의하면 30대 이상에서 50%이상이 항상 아침 식사를 하였고, 20대에서는 42.5%가 가끔 아침식사를 한다고 답하여 본 연구와 유

사한 경향을 나타냈다. 경남지역 남자의 식습관에 대한 정효숙(1999)의 연구에서 아침 식사는 밤에 쉬고 있었던 뇌에 영양을 공급해 주어, 두뇌 활동을 원활하게 하고 집중력과 운동 능력을 높일 수 있다고 보고 한 바 이처럼 20대의 아침 결식은 건강관리에 바람직하지 않음으로 아침 식사를 할 수 있는 대체 메뉴개발 등의 다양한 대책이 마련되어야 할 것이다.

편식에 대한 조사에서 조사 대상자의 47.4%가 편식하지 않는 것으로 답하였는데, 연령별로 보면 40~50대가 다른 연령에 비하여 편식을 하지 않는 것으로 나타났으며(p<0.001) 20대는 다른 연령에 비해 편식을 많이(15.5%)하고 있는 것으로 나타났다.

3. 연령에 따른 외식행동

1) 외식횟수, 동기 및 비용

외식횟수에 대한 조사는 〈표 4〉와 같다. 조사 대상자의 31.2%는 한달에 2~3회 외식을 하는 비율이 가장 높게 나타났고, 일주일에 1~2회 외식하는 비율은 18.8%로 조사되었다. 외식을 안하는 경우는 조사대상자의 12.8%로 낮게 나타났다. 하루에 1회 이상을 외식을 통해 식사를 하는 경우가 10.0%로 나타났다. 연령별로 보면 50세 이상이 한달에 2~3회하는 경우가 31.2%로 연령별로 유의적인 차이가 있었다(p<0.001). 20대의 경우 월 2~3회 외식을 하는 경우는 조사대상자의 31.0%이었다.

〈표 4〉 연령에 따른 외식 빈도

N(%)

구분	20대 (n=258)	30대 (n=76)	40대 (n=88)	50대이상 (n=78)	계 (n=500)	χ^2 -value	
외식 횟수	안함	34(13.2)	12(15.8)	8(9.1)	10(12.8)	49.786***	
	1/월	34(13.2)	18(23.7)	24(27.3)	2(2.6)		78(15.6)
	2~3/월	80(31.0)	16(21.1)	26(29.5)	34(43.6)		156(31.2)
	1~2/주	42(16.3)	12(15.8)	20(22.7)	20(25.6)		94(18.8)
	3~4/주	18(7.0)	6(7.9)	6(6.8)	4(5.1)		34(6.8)
	1/일	30(11.6)	8(10.5)	4(4.5)	8(10.3)		50(10.0)
	2/일	16(6.2)	4(5.3)	-	-		20(4.0)
3 이상/일	4(1.6)	-	-	-	4(0.8)		
외식 동기	사교목적	52(20.2)	18(23.7)	27(30.7)	34(43.6)	35.107***	
	맛즐김	66(25.6)	22(28.9)	18(20.5)	14(17.9)		120(24.0)
	한끼해결	81(31.4)	20(26.3)	18(20.5)	8(10.3)		127(25.4)
	특별한날기념	31(12.0)	6(7.9)	18(20.5)	14(17.9)		69(13.8)
	번거로워서	28(10.9)	10(13.2)	7(8.0)	8(10.3)		53(10.6)
1회 외식 비용	10,000이하	154(59.7)	21(27.6)	44(50.0)	44(56.4)	43.517***	
	11,000~20,000	66(25.6)	23(30.3)	18(20.5)	24(30.8)		131(26.2)
	21,000~30,000	32(12.4)	30(39.5)	22(25.0)	8(10.3)		92(18.4)
	50,000이하	6(2.3)	2(2.6)	4(4.5)	2(2.6)		14(2.8)

***: p<0.001

일반적으로 외식을 하게 되는 중요한 동기로는 조사 대상자 중 사교 목적으로 하는 경우가 26.2%, 끼니 해결을 위한 경우가 24.0%, 맛을 즐기기 위함이 24.0%순으로 나타났다. 도시지역 직장 남성의 외식 행동에 관한 박금순과 신영자(1996)의 연구와 비교할 때 직장 남성들의 외식을 하게 되는 동기로 사교적인 목적(34.3%)과, 한 끼 식사섭취(31.9%)이었는데 본 연구에서도 유사한 경향을 나타냈다. 연령별로 보면 50세 이상은 사교를 목적으로 하는 경우에서 43.6%로 유의적인 차이를 나타냈다(p<0.001). 20대는 한 끼 해결을 하기 위함이 31.4%로 가장 높았고, 30대는 맛을 즐기기 위해, 40세 이상은 사교를 목적으로 외식을 하는 경우가 높게 나타났다.

그러나 외식을 할 때 평균 1인당 1회 외식비로는 조사 대상자의 52.6%가 만원 이하로 가장 많았다. 연령별로 보면 30대의 경우는 1회 외식비로 2~3만원을 39.5%로 유의적(p<0.001)으로 다른 연령에 비해 높게 나타났다.

2) 외식 선택기준 및 정보획득 경로

조사대상자들의 외식시 음식 선택 기준과 정보의 취

득 경로 조사 결과는 〈표 5〉과 같다. 외식할 때 음식을 선택하게 되는 중요한 요인은 조사대상자의 57.2%가 음식의 맛이였다. 이는 연령별 비교에서도 동일한 결과를 나타냈는데(p<0.001), 50세 이상의 61.5%가 가장 많은 비율로 외식시 맛을 중요한 요인으로 생각하고 있었다. 20~30대에서는 음식의 맛 > 가격 > 음식의 양 순이었다. 우경자 등(2005)의 대학생의 외식행동과 식당 선택 요인에 관한 연구에서도 20대 학생들의 식당 결정 기준은 음식의 맛, 가격, 식당분위기 순으로 본 조사와 유사하였다. 또한 노희경(1999)의 연구에도 외식의 선택기준으로 맛을 58.6%가 가장 중요한 요인으로 생각하는 것으로 나타났다. 반면 40~50대 이상에서는 영양, 위생상태에 대해서도 선호도가 높게 조사되어 연령별 음식선택 기준에 다소 차이를 나타내었는데 20대의 경우 영양을 4.7%만이 중요한 요인으로 생각하였다. 이는 서울지역 대학생의 외식행동에 관한 안숙자(1989)의 연구 3.8%보다 약간 높았지만 외식시 음식 선택의 기준에 있어 영양과 건강에 대한 인식이 부족하므로 바람직한 외식행동을 위한 영양교육이 필요하다고 사료된다.

〈표 5〉 연령에 따른 외식결정요인 및 정보의 취득경로

N(%)

구분	20대 (n=258)	30대 (n=76)	40대 (n=88)	50대이상 (n=78)	계 (n=500)	χ^2 -value	
중요 요인	영양	12(4.7)	2(2.6)	14(15.9)	10(12.8)	38(7.6)	56.033***
	맛	147(57.0)	39(51.3)	52(59.1)	48(61.5)	286(57.2)	
	양	30(11.6)	8(10.5)	2(2.3)	4(5.1)	44(8.8)	
	가격	61(23.6)	18(23.7)	6(6.8)	8(10.3)	93(18.6)	
	위생상태	8(3.1)	9(11.8)	14(15.9)	8(10.3)	39(18.6)	
정보 취득	TV,라디오	18(7.0)	15(19.7)	19(21.6)	8(10.3)	60(12.0)	29.427**
	잡지광고	38(14.7)	17(22.4)	10(11.4)	8(10.3)	73(14.6)	
	가족친구	176(68.2)	38(50.0)	49(55.7)	52(66.7)	315(63.0)	
	인터넷	6(2.3)	-	2(2.3)	4(5.1)	12(2.4)	
	간판	20(7.8)	6(7.9)	8(9.1)	6(7.7)	40(8.0)	
음식 선택	한식	83(32.2)	32(42.1)	59(67.0)	51(65.4)	225(45.0)	92.759***
	양식	52(20.2)	10(13.2)	8(9.1)	-	70(14.0)	
	일식	28(10.9)	4(5.3)	8(9.1)	12(15.4)	52(10.4)	
	중식	16(6.2)	14(18.4)	8(9.1)	10(12.8)	48(9.6)	
	패스트푸드	20(7.8)	2(2.6)	-	-	22(4.4)	
	분식	45(17.4)	12(15.8)	4(4.5)	3(3.8)	64(12.8)	
	기타	14(5.4)	2(2.6)	1(1.1)	2(2.6)	19(3.8)	

** : p(0.01), *** : p(0.001)

외식할 때 선택하게 되는 음식점에 대한 정보취득방법으로는 연령별로 유의적인 것으로 나타났으며 (p<0.001), 조사대상자의 63.0%가 가족과 친구에게서 정보를 취득하는 것으로 나타났다. 특히 20~29세의 68.2%가 가족과 친구에게서 정보를 취득하는 비율이 높았다. 양향숙과 노정옥(2005)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 조사대상자의 54.9%가 할머니·어머니로 또는 친척으로부터 음식에 대한 정보를 얻고 있었으며, 진주지역 직장인을 대상으로 한 김석영과 김주영(2002)의 연구에서도 가족이나 친구 등 가까운 사람을 통해서가 80.7%로 나타나 본 연구와 유사한 경향을 보였다.

외식을 할 때 선택하게 되는 음식점으로 조사대상자의 45.0%가 한식을 선택하였다. 연령별로 보면 40대에서 67.0%로 한식을 선호하고 있었다. 20대는 한식(32.2%)에 이어 양식(20.2%), 분식(17.4%)순으로 나타났으며, 40대이상에 비해 패스트푸드를 선택하는 경우가 7.8%로 나타났다. 30대는 중식(18.4%), 분식(15.8%)

의 순이었다. 50대이상은 한식(65.4%)에 이어 일식(15.4%), 중식(12.8%)의 순이었으며, 패스트푸드와 양식은 외식 할 때 거의 선택하지 않는 것으로 나타났다.

3) 외식식사 및 끼니별 선택 이유

조사대상자의 외식을 주로 하게 되는 식사와 끼니별 이유에 대한 조사 결과는 〈표 6〉과 같다. 외식의 시간대는 연령별로 유의적인 차이를 보여(p<0.001), 조사대상자의 45.0%가 저녁을 하는 것으로 나타났고, 점심과 저녁 모두를 하게 되는 경우 조사대상자의 29.0%로 나타났다. 연령별로 보면 30대의 65.8%가 저녁식사를, 13.2%가 점심식사를 외식하고 있었다. 40대는 저녁식사(43.2%) 다음으로 점심식사와 저녁(35.2%)식사 모두를 외식을 하고 있었다. 50세 이상은 53.8%가 점심식사와 저녁식사를 외식을 통해 하고 있는 것으로 나타났다. 20~30대에서는 아침식사도 외식하는 것으로 조사되었다.

〈표 6〉 연령에 따른 외식 시간대와 이유

N(%)

구분	20대 (n=258)	30대 (n=76)	40대 (n=88)	50대이상 (n=78)	계 (n=500)	χ^2 -value	
외식 시간대	아침	3(1.2)	2(2.6)	-	-	5(1.0)	80.173***
	점심	29(11.2)	10(13.2)	10(11.4)	4(5.1)	53(10.6)	
	저녁	107(41.5)	50(65.8)	38(43.2)	30(38.5)	225(45.0)	
	간식	12(4.7)	6(7.9)	6(6.8)	2(2.6)	26(5.2)	
	점심,저녁	64(24.8)	8(10.5)	31(35.2)	42(53.8)	145(29.0)	
	저녁,간식	30(11.6)	-	1(1.1)	-	31(6.2)	
	점심,저녁,간식	13(5.0)	-	2(2.3)	-	15(3.0)	
아침	시간부족	19(7.4)	3(3.9)	5(5.7)	4(5.1)	31(6.2)	43.475***
	맛있어서	33(12.8)	13(17.1)	16(18.2)	6(7.7)	68(13.6)	
	간편해서	63(24.4)	20(26.3)	14(15.9)	8(10.3)	105(21.0)	
	기타	78(30.2)	13(26.3)	15(17.0)	14(17.9)	120(24.0)	
	무응답	65(25.2)	27(35.5)	38(43.2)	46(59.0)	176(35.2)	
점심	맛있어서	14(5.4)	2(2.6)	6(6.8)	-	22(4.4)	26.789**
	약속,모임	107(41.5)	35(46.1)	50(56.8)	39(50.0)	231(46.2)	
	귀찮아서	31(12.0)	3(3.9)	4(4.5)	7(9.0)	45(9.0)	
	편리,간편	81(31.4)	20(26.3)	16(18.2)	20(25.6)	137(27.4)	
저녁	기타	25(9.7)	16(21.1)	12(13.6)	12(15.4)	65(13.0)	31.061**
	맛있어서	18(7.0)	4(5.3)	3(3.4)	-	25(5.0)	
	약속,모임	142(55.0)	35(46.1)	43(48.9)	52(66.7)	272(54.4)	
	귀찮아서	26(10.1)	18(23.7)	6(6.8)	6(7.7)	56(11.2)	
	편리,간편	54(20.9)	16(21.1)	24(27.3)	16(20.5)	110(22.0)	
기타	18(7.0)	3(3.9)	12(13.6)	4(5.1)	37(7.4)		

** : p<0.01, *** : p<0.001

끼니별 외식을 하게 되는 이유로는 아침의 경우 조사 대상자의 35.2%가 무응답 하였는데, 이는 아침에 외식을 하지 않으므로 무응답이 많은 것으로 사료되며 연령별로 살펴보면 연령이 증가 할수록 무응답의 비율이 높았다(p<0.001). 이는 본 연구에서 매일 세끼를 먹는다고 답한 그룹은 연령이 증가할수록 높게 나타난 결과와 관련이 있다. 또한 대상자의 21%는 아침에 간편해서 외식을 하는 것으로 나타났다. 점심 식사의 경우 조사대상자의 46.2%가 약속이나 모임을 이유로 가장 많이 하는 것으로 나타났고, 저녁식사의 경우도 점심과 마찬가지로 약속이나 모임을 하기위해(54.4%) 외식을 하고 있는 것으로 조사되었다. 장은주 등(1996)의 성인 남녀의 외식 행동과 한국 음식에 대한 의식 조사의 연구에서 아침에 외식을 하는 경우가 조사대상자의 12%로 조사되었는데 본 연구에서는 이보다 높은 경향을 보였다. 연령별로

보면 아침식사의 경우 20~30대에서는 간편하기 때문에 외식을 하는 것으로 조사되었고, 점심식사의 경우 모든 연령에서 약속이나 모임을 이유로 외식을 하고 있었고, 40대에서 56.8%로 연령별 유의적인 차이를 나타냈다(p<0.001). 저녁식사의 경우도 모든 연령에서 점심식사와 마찬가지로 약속과 모임을 이유로 외식을 하고 있는 것으로 조사되었다.

요약 및 결론

본 연구의 전주지역 성인 500명을 대상으로 연령별 외식행태에 관한 설문조사를 실시한 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 일반사항은 성별은 남자 54%, 여자 46%이었고 연령별로는 20~29세 258명(51.6%)으로

가장 많았으며, 대상자의 학력은 고졸 214명(42.8%)으로 가장 많았고, 대졸 176명(35.2%), 직업은 학생 152명(30.4%)으로 가장 많았다.

2. 연령에 따른 식습관 실태에서 매일 세끼를 먹는다고 답한 50대이상은 78.2%로 하루 3회 식사를 하는 것으로 나타났고, 섭취하는 음식의 간은 20대 67.4%로 보통으로 먹고 있었다. 식사시간은 50세 이상의 경우 20분 동안 식사를 마치는 경우가 66.7%로 다른 연령 비해 식사 시간에 유의적인 차이가 있었다. 연령에 따른 한국음식 섭취 행태에 대한 의견 결과는 52.2%가 하루 2끼를 한식으로 섭취하고 있었다.
3. 외식횟수는 조사 대상자의 31.2%는 한달에 2~3회로 조사되었고, 외식의 중요한 동기는 사교 목적으로 하는 경우가 26.2%, 끼니 해결을 위한 경우가 24.0%, 맛을 즐기기 위함인 24.0%순으로 나타났다. 외식을 할 때 평균 1인당 1회 외식비로는 30대의 경우는 1회 외식비로 2~3만원을 사용하고 있었다. 외식할 때 음식을 선택하게 되는 중요한 요인으로 57.2%가 맛을 가장 많이 선호했고, 외식에 대한 정보취득방법으로는 조사 대상자의 63.0%가 가족과 친구에게서 정보를 취득하는 것으로 나타났다. 외식을 할 때 가장 선택하게 되는 음식점으로 조사대상자의 45.0%가 한식을 선택하였으며, 40대에서 67.0%로 한식을 선호하고 있었다. 외식의 시간대는 조사대상자의 45.0%가 저녁을 하는 것으로 나타났다.

참고문헌

1. 고경희(1999). 부천 지역 주부의 식문화 의식과 가사행동과의 관계. **한국식생활문화학회지** 14(3): 211-224
2. 김명선, 김희주(2003). 남녀 대학생의 식행동에 관한 연구(I). **한국조리과학회지** 19(2): 127-136
3. 김석영, 김주영(2002). 진주시내 직장인의 외식이용실태 및 선호도 연구. **한국식생활문화학회지** 17(2): 171-184
4. 김우경(1992). 주부들의 식생활에 대한 관심도와 조리원리 및 조리방법 지식에 관한연구. **한국식생활문화학회지** 7(2): 157-171
5. 김은실, 정복미, 전희정(2001). 일부 도시 지역 직장인의 식생활 관리실태에 관한 연구(I). **한국조리과학회지** 17(2): 91-104
6. 김정현, 이민준, 박미영, 문수재(1996). 한국 남성의 식생활 행태에 관한 연구. **한국식생활문화학회지** 11(5): 623-634
7. 김희선, 정은지(2001). 서울시내 대학생의 외식행동에 관한 조사 연구. **한국식생활문화학회지** 16(2): 147-157
8. 노희경(1999). 남녀 대학생의 음식선택기준과 외식행동. **한국식생활문화학회지** 14(3): 241-249
9. 노정미(1989). 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(I). **대한가정학회지** 27(2): 65-74
10. 모수미 (1986). 외식산업의 발달이 국민영양 및 식생활에 미치는 영향. **한국영양학회지** 19(2): 120-128
11. 박금순, 신영자 (1996). 도시지역 직장남성의 외식행동에 관한 연구. **한국조리과학회지** 12(1): 13-19
12. 박주원, 안숙자(2001). 한국인의 연령·성별에 따른 외식행동 비교. **한국식생활문화학회지** 16(4): 276-295
13. 신영자, 박금순(1995). 도시지역 직장남성의 식습관에 관한연구. **한국식생활문화학회지** 10(5): 435-442
14. 심재은, 백희영, 문현경, 김영옥(2001). 서울 및 근교에 거주하는 한국인의 연령별 식생활 비교 및 평가. **한국영양학회지** 34(5): 554-570
15. 월간 식당(2003). 소비자 외식 성향에 관한 설문조사, **한국의식정보(주), 서울**
16. 안숙자(1989). 서울지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구. **한국식생활문화학회지** 4(4): 383-393
17. 이기완, 이영미(1995). 서울 및 경기도 일부지역 대학생의 식생활 관련지식과 태도 및 행동에 관한 실태조사. **한국식생활문화학회지** 10(2): 125-132
18. 이경숙, 이효지(2000). 취업여성의 영양지식, 식행동 및 식품 기호도에 관한 연구. **한국조리과학회지** 16(4): 301-310
19. 이윤지(2003). 주 5일 근무제에 따른 소비자 외식 성향에 관한 연구. **경기대학교 석사학위논문**
20. 양향숙, 노정옥(2005). 전북지역 향토음식에 대한 대학생의 인지도 및 기호도에 관한 연구. **대한가정학회지** 43(11): 49-58
21. 우경자, 양향숙, 노정옥(2005). 대학생의 외식행동과 식당 선택요인에 관한 연구. **동아시아식생활학회지** 15(2): 235-245
22. 장은주, 이윤경, 이효지(1996). 전통음식에 대한 의식과 식생활활동에 관한 조사연구. **한국식생활문화학회지**

11(2): 179-207.

23. 조미숙, 강남이(1992). 식품영양학전공 여대생과 비전공여대생의 외식산업식품에 대한 식생활태도. **한국식품영양학회지** 5(2): 150-162

24. 정효숙(1999). 경남지역 남자의 식습관 및 식품 선호도에 관한 연구. **한국식생활문화학회지** 14(3): 189-203