

수도권에 거주하는 1인 가구 식생활 태도 조사

허윤경 · *심기현

숙명여자대학교 전통문화예술대학원 전통식생활문화전공

Dietary Attitude of Single Households in Metropolitan Areas

Yun Kyung Heo and *Ki Hyeon Sim

Dept. of Traditional Dietary Life, Graduate School of Traditional Culture and Arts, Sookmyung Women's University, Seoul 04310, Korea

Abstract

This study conducted a survey with 203 single households among men and women in their 20s to 40s who were living in metropolitan areas from October 6 to November 4, 2012 in order to investigate the dietary attitude of the single households. The ratio of single households who had three meals a day regularly was 2.85 points, which was lower than the normal level, and it turned out that those in their 20s and 30s had meals more regularly than those in their 40s did ($p<0.001$). As for the irregular meal time, most were breakfast (85.9%), and it turned out that they often skipped meals mostly because they did not have time to eat and (41.7%) or because that bothered them (26.0%). 62.6% of the single households did overeating and most of them (39.4%) did overeating because of their irregular meals. Of the single households, women or persons who had lived alone for less than 3 years or more than 7 years cooked at home, more often ($p<0.05$), and most of them (42%) cooked noodles, easy to cook, but women cooked Korean food-based homemade food such as rice (31.7%) or soup and stew (21.2%), often ($p<0.05$). It turned out that 36.9% of the single households often ate out about two to three times a day, and as for their favorite eating-out menus, 39.4% were Korean food, followed by Western food (23.8%), flour-based food (13.5%), fast food (9.8%), Chinese food (7.3%) and Japanese food (6.2%). Lastly, as for inconveniences when they ate out, most were the 'price' (22.8%), followed by 'too much amount of food for one person' (20.2%) and 'limitations in menu selection' (19.2%). As a result of this study, it appeared that the single households had an irregular dietary life, often did overeating and often ate out, so it is judged that it would be necessary to develop a variety of nutritionally-balanced HMR food and eating-out menus in a reasonable price range for their healthy dietary life.

Key words: single household, dietary life, skipping meal, overeat, eating out

서론

한국 사회는 1990년대 들어 여러 가지 사회·경제적인 변화로 인해 대가족을 기반으로 한 전통적인 가족 구조가 해체되고, 1인 가구가 점차 증가하고 있는 추세이다(Choi HJ 2012; Kim BR 2013). 1인 가구는 독립적으로 생계를 유지하고 있는 1명으로 구성된 가구로 지금까지 1인 가구는 65세 이상의 노인 단독가구 또는 직장이나 학업으로 일정기간 잠시 떨어져

사는 분거가구의 형태로 인식되어 왔으나, 최근 들어서는 전 연령대에서 1인 가구가 지속적으로 증가되면서 기존과는 다른 형태의 1인 가구가 등장하고 있다. 특히 여성의 사회 진출 증가와 결혼에 대한 가치관 변화로 인해 미혼 또는 이혼 1인 가구가 빠르게 증가하고 있다(The Korea Institute for Health and Social Affairs 2013; Busan Women and Family Development Institute 2014). 2015년 통계청 인구주택총조사에 따르면 1990년부터 2005년까지 주된 가구 유형은 4인 가구였으나, 2015

* Corresponding author: Ki Hyeon Sim, Dept. of Traditional Dietary Life, Graduate School of Traditional Culture and Arts, Sookmyung Women's University, Seoul 04310, Korea. Tel: +82-2-2077-7475, Fax: +82-2-2077-7140, E-mail: santaro@sm.ac.kr

년에는 전체 가구수 1,956만 가구 중에 1인 가구는 520만 가구로서 전체의 27.2%를 차지할 정도로 1인 가구가 주된 가구 유형으로 등장하였다. 1인 가구의 비율은 1990년 9.0%(102만 가구)에서 2010년 23.9%(422만 가구)로 증가하였고, 2015년 27.2%(520만 가구)로 2010년 대비 3.3%(99만 가구) 증가하였다(Korea Statistical Information Service 2016). 주요 국가의 2014년 1인 가구 비율은 미국 28.0%, 영국 28.5%, 일본 32.7%, 노르웨이 37.9%로서 1인 가구의 비율이 증가하는 것이 세계적인 추세라는 점을 감안할 때에 우리나라의 1인 가구 증가세도 2015년 27.2%를 기준으로 계속해서 증가할 것으로 보인다(Korea Statistical Information Service 2016).

1인 가구의 증가는 정치, 사회, 경제, 문화적 측면에서 다양한 변화를 가져오고 있다. 특히 경제적인 측면에서는 1인 가구로 소비 주체가 변화되면서 이들의 특성과 요구를 반영한 솔로 이코노미(solo economy) 형태의 주택, 가전, 식품 제품들이 다양하게 출시되고 있다. 주택에서는 도시형 생활주택, 가전에서는 멀티 기능의 벽걸이 세탁기나 1도어 미니 냉장고, 1인용 전기밥솥, 30인치 이하 TV 등의 소형 가전, 가구에서는 다기능 소형 가구, 식품에서는 즉석요리(ready meals), HMR(Home Meal Replacement) 식품, 테이크아웃(take-out) 음식 등이 대표적인 솔로 이코노미 상품들이다(KB Financial Research Institute 2012). 특히 식품업계에서는 1인 가구의 증가로 소포장, 소용량, 간편화가 크게 확대되면서 소포장의 간편 채소나 과일, HMR 식품 등에 생산과 판매를 집중하고 있다. 또한 유통업계에서는 1인 가구로 인한 편의점 매출이 증가되면서 2015년 편의점 도시락 매출은 전년 대비 1,000억 원 성장한 3,000억 원이었고, 2016년에는 시장 성장속도가 더 빨라져서 작년 대비 2,000억 원 증가한 5,000억 원에 도달할 것으로 추정하고 있다(KB Financial Research Institute 2012; LG Economic Research Institute 2014; Hankyung 2015; Meail Ilbo 2016). 이중 HMR 식품 시장에서는 기존의 단순히 끓여서 먹는 방식(RTH, Ready to Heat)에서 재료를 추가한 후에 조리하는 방식(RTC, Ready to Cook)이나 개봉 후 바로 먹는 방식(RTE, Ready to Eat)의 상품들이 인기를 모으고 있다(The Buyer 2015). 국내 HMR 식품은 2010년 7,700억 원에서 연평균 17% 이상 성장하며, 2015년 1조 5,000억 원 규모로 2배 가량 성장하였다(Meail ilbo 2016). 외식업계도 집보다는 밖에서 끼니를 더 자주 해결하는 1인 가구를 위해 혼자서 밥을 먹어도 눈치 안 보고 편하게 먹을 수 있는 1인용 테이블이나 2인 이상 주문을 의무화했던 메뉴를 1인 주문으로 소용량 판매를 활성화하는 등의 1인 가구를 위한 다양한 서비스들을 도입하고 있다(Foodbank 2015).

1인 가구는 가정 내 모든 일을 혼자서 처리해야 하기 때문에 시간이 많이 부족하여 직접 식재료를 구입하여 조리하기 보다는 인스턴트식품이나 외식을 선호하는 비율이 높다. 특

히 1인분 식사를 따로 준비하는 것이 비효율적이라서 테이크아웃이나 배달음식을 이용하는 외식적 내식도 많은 편이다(Choi HJ 2012; LG Economic Research Institute 2014). 이러한 1인 가구의 인스턴트식품과 패스트푸드 소비 증가는 비만, 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중, 암 등의 만성질환의 유병률 증가로 이어질 수 있다(Maddock J 2004; Astrup 등 2008; Krishnan 등 2010). 특히 1인 가구는 다가구에 비해 아침 결식률이 높은 편으로, 아침식사를 거르면 혈당 저하로 두뇌회전에 필요한 포도당이 부족하여 집중력과 사고력이 저하되고, 심리적인 불안감으로 수행능력이 저하될 수 있다(Lee 등 2011). 미국과 대만의 연구 결과에 따르면 성인의 아침 결식률이 증가하면 과체중과 비만의 유병률이 높아지고(Kant & Graubard 2006; Huang 등 2010), 폭식으로 인해 한 끼 식사량이 많아질 수 있으며, 다음 끼니에 식사량이 줄어드는 등의 부적절한 식생활로 이어져 만성질환의 발병률이 높아질 수 있다(Hejda & Fabry 1964; Hong 등 2013). 따라서 1인 가구의 잘못된 식생활 태도는 국민 건강의 위해 요인으로 작용하여 의료비를 비롯한 사회보장비용의 증가로 이어질 수 있으므로 1인 가구의 지속적인 증가로 인한 식생활의 문제점을 정확히 파악하고 개선하는 것이 필요하다(Park NR 2009; Korea Food & Drug Administration 2015).

향후 인구의 고령화가 시장의 소비 증가를 감소시키는 요인으로 예상되지만, 2인 이상 가구와 달리 공유품목을 개별적으로 소비해야 하는 1인 가구의 증가는 소비 규모를 전체적으로 늘리는데 긍정적인 요인으로 작용할 것으로 보인다. 그러나 1인 가구의 급속한 증가는 저출산으로 인한 인구감소로 이어져 장기적인 소비 여력을 감소시킬 수 있으므로 식품업계에서도 이러한 소비 감소를 극복하기 위해 품목별 수요 확충 방안을 모색할 필요가 있다. 국가 차원에서도 앞으로 1인 가구화가 가져올 소비시장의 변화에 대비하기 위한 사회·경제적인 정책 마련 외에도 이들의 식생활과 관련된 문제점을 분석하여 이를 개선할 수 있는 영양·보건정책 마련이 필요할 것으로 생각되나, 이에 대한 연구는 일부 기업이나 정부 연구소에서 나온 보고서가 대부분으로 학계에서 연구된 것은 식생활 라이프 스타일에 따른 1인 가구의 식품 구매 행동에 관한 연구(Hong & Choi 2011), 1인 가구 미혼자의 외식 형태 연구(Cho JH 2012), 식생활 라이프 스타일에 따른 외식 행동 연구(Choi 등 2012), 1인 가구의 소비 패턴을 반영한 외식업 서비스 방향 연구(Park & Nah 2016) 등이 보고되었으나, 1인 가구의 증가가 식품 시장에 끼치는 영향에 비해서는 선행연구가 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 1인 가구의 식생활 조사를 통하여 이들의 식생활 문제점을 파악하고, 이를 개선하기 위한 기초자료로 활용하고자 통계청의 인구주택총조사(Korea National Statistical Office 2011)를 근거로 1인 가구

가 가장 많이 거주하는 수도권을 중심으로 1인 가구의 식생활 태도에 관한 설문조사를 실시하였다.

연구대상 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 1인 가구의 식생활 태도를 조사하기 위해서 서울, 인천, 수원, 성남 등지의 수도권에 거주하는 20~40대 성인 남녀 중에 1년 이상 혼자 거주한 경험이 있는 250명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구기간은 2012년 10월 6일부터 11월 4일까지로서 연구자가 조사대상자를 직접 방문하여 연구의 배경 및 목적에 대해 설명한 후에 조사대상자가 설문지에 직접 기록하게 하는 자기 기입 방식(self-administered questionnaire survey)으로 설문조사를 진행하였다. 이에 유효 표집된 표본수는 228부였고, 이중 불완전한 설문지를 제외하고, 총 203명(81.2%)을 통계분석에 활용하였다. 본 연구의 표본 크기는 교차분석(χ^2 -test), *t*-test, 일원변량분석(one-way ANOVA)을 위해 G Power 3.1 프로그램을 사용하여 효과크기 0.25, 유의수준 0.05에서 검정력 0.80일 때 표본수 180명을 근거로 하였다.

2. 조사방법 및 내용

본 연구를 위한 설문지는 Korea Women's Development Institute (2007), Park NR(2009), Lee 등(2011), Cho JH(2012), Choi HJ (2012) 등의 선행연구를 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 작성한 후에 1인 가구를 대상으로 예비조사를 실시하여 문항이 난해하고 미흡한 점을 수정·보완하였다. 설문지의 구성 내용은 다음과 같다. 조사대상자의 일반적 사항에 관한 부분은 1인 가구 여부, 성별, 연령, 혼인 여부, 혼자 생활한 기간, 혼자 사는 이유, 주거형태, 주택 점거형태, 직업, 학력, 월 평균 소득, 식비 중 지출이 큰 항목 등의 11가지 문항으로 구성하였다. 1인 가구의 식생활을 알아보기 위해서 식사의 규칙적인 정도, 불규칙한 식사시간, 식사시간이 불규칙한 이유, 과식 여부 및 이유, 가정 내 조리 횟수, 조리 유형, 조리 시 어려운 점, 외식 횟수, 외식 시간, 외식 메뉴, 혼자 외식 시 어려운 점 등과 같이 이들의 식생활 태도와 관련한 12가지 문항으로 구성하였다. 이중 식사의 규칙적인 정도는 리커트 5점 척도법을 사용하여 '전혀 그렇지 않다'는 1점으로, '보통이다'는 3점으로, '매우 그렇다'는 5점으로 측정하였다.

3. 통계분석

본 연구를 위해 수집된 설문자료는 IBM SPSS Statistics 19 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 먼저 응답비율은 작은 응답항목이나 표본비율이 낮은 집단은 통계분석 단계에서 생길 수 있는 오류를 제거하기 위해 결과 해석을 해

치지 않는 범위에서 통합하여 통계분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였고, 다음으로 일반적 특성 중에 성별, 연령, 거주기간에 따른 1인 가구의 식생활 태도를 알아보기 위해서 교차분석, *t*-test, 일원변량분석 등을 실시하였으며, 일원변량분석 후 유의한 차이가 있는 경우, 집단 간 차이 규명을 위해 Duncan's multiple range test 실시하였다. 이상의 통계적 차이에 대한 검증의 유의수준은 $\alpha=0.05$ 에서 실시하였다.

결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 성별은 남자와 여자가 각각 38.4%와 61.6%로 나타났고, 연령은 20대가 50.7%로 가장 많았으며, 다음으로 30대 40.4%, 40대 8.9% 순이었다. 결혼 유무를 보면 기혼자가 9.9%, 이혼자가 4.9%, 미혼자가 85.2%로 결혼을 한 적이 없는 미혼자가 대부분을 차지하였다. 혼자 생활한 기간은 3년 이하가 44.8%로 가장 많았고, 혼자 사는 이유로는 '직장 때문에'가 57.2%로 가장 많았다. 주거형태로는 오피스텔과 원룸이 각각 31.5%로 가장 많았고, 거주형태로는 월세가 56.7%로 가장 많았다. 직업은 전문직이 27.6%로 가장 많았고, 최종학력은 4년제 대학교 졸업/예정인 51.2%로 가장 많았다. 월 소득을 보면 200~299만원이 31.0%로 가장 많은 것으로 나타났는데, 소비 중 지출이 큰 품목은 주식비가 33.0%로 가장 많았고, 부식비가 19.7%로 가장 낮았다.

2. 1인 가구 식생활 태도

1) 식사의 규칙성 및 불규칙성과 관련된 식생활 현황

1인 가구의 규칙적인 식사 정도를 리커트 5점 척도법(1점: 전혀 그렇지 않다, 3점: 보통이다, 5점: 매우 그렇다)으로 측정한 결과는 Table 2와 같이 2.86점으로 보통 수준(3.00점)보다 약간 낮아, 식사를 규칙적으로 하지 못하는 사람들이 많은 것으로 나타났다. 성별로는 남녀 모두 각각 2.85점과 2.86점으로 보통 수준보다 약간 낮아 식사를 규칙적으로 하지 못하는 것으로 나타났다. 연령별로는 40대의 규칙적인 식사 정도가 3.78점으로 가장 높고, 20대와 30대는 각각 2.84점과 2.67점으로 보통 수준보다 규칙적인 식사 정도가 낮았다($p<0.001$). 혼자 생활한 기간에 따라서는 7년 이상이 3.00점으로 식사의 규칙성이 가장 높은 것으로 나타났고, 4~6년이 2.72점으로 가장 낮은 것으로 나타났다.

1인 가구의 불규칙한 식생활 현황에 대해 물어본 결과는 Table 3과 같다. 불규칙한 식사시간은 아침이 85.9%로 가장

Table 1. General characteristics of the respondents

Variable	Characteristics	n	%
Gender	Men	78	38.4
	Women	125	61.6
Age (years)	20's	103	50.7
	30's	82	40.4
	40's	18	8.9
Marital status	Married	20	9.9
	Divorced	10	4.9
	Single	173	85.2
Period of single life (years)	≤3	91	44.8
	4-6	80	39.4
	7≤	32	15.8
Reason for living alone	Job	116	57.2
	Study	52	25.6
	Divorce	10	4.9
	Other	25	12.3
Type of residence	Condominium	64	31.5
	Studio	64	31.5
	Multi-family townhouse	25	12.3
	Apartment	25	12.3
	Small scale multi-family house	25	12.3
Type of residential occupation	Lease	62	30.5
	Monthly rent	115	56.7
	One's own house	19	9.4
	Other	7	3.4
Occupation	Professional	56	27.6
	Office worker	47	23.2
	Owner	8	3.9
	Service & salesman	29	14.3
	Manufacturing workers	11	5.4
	Student	52	25.6
Educational level	Under college	57	28.1
	University	104	51.2
	Over graduate school	42	20.7
Monthly household income (10,000 won)	≤100	44	21.7
	100~199	37	18.2
	200~299	63	31.0
	300<	59	29.1
Items with largest consumption expenditure in food expenses	Staple food expense	67	33.0
	Side food expense	40	19.7
	Favorite food expense	46	22.7
	Eating-out expense	50	24.6
Total		203	100.0

Table 2. Regularity of meal time in single households

Variable	Regularity of meal time	
	Mean±S.D.	
Gender	Men	2.85±0.93 ¹⁾
	Women	2.86±0.98
	<i>t</i> -value (<i>p</i>)	-0.129(0.898)
Age (years)	20's	2.84 ^{a2)} ±0.88
	30's	2.67 ^a ±0.96
	40's	3.78 ^b ±0.88
	<i>F</i> -value (<i>p</i>)	10.869(0.000) ^{***}
Period of single life (years)	≤3	2.91±0.89
	4-6	2.72±0.99
	7≤	3.00±1.16
	<i>F</i> -value (<i>p</i>)	0.683(0.471)
Total	2.86±0.96	

****p*<0.001¹⁾ Each question was rated with a 5-point Likert scale: 1=rarely, 5=highly.²⁾ ^{a,b} Different superscript letters are statistically different at *p*<.05 by Duncan's multiple range test.

많았고, 다음으로 점심 7.3%, 저녁 6.8% 순이었으며, 성별, 연령, 혼자 생활한 기간에 따른 군 간에 유의적인 차이는 없었다. 성별에서는 남녀 모두 아침식사를 불규칙하게 하는 비율이 각각 90.7%와 82.8%로서 아침식사의 결식률이 가장 높았고, 연령에서는 20대, 30대, 40대 모두 아침식사를 결식하는 비율이 각각 86.6%, 86.1%, 80.0%로서 아침식사의 결식률이 가장 높았다. 불규칙한 식사 이유를 물어본 결과, '밥 먹을 시간이 없어서'가 41.7%로 가장 높은 것으로 조사되었고, 다음으로 '귀찮아서' 26.0%, '습관적으로' 7.8%, '식욕이 없어서' 7.3%, '혼자 먹기 싫어서' 6.3%, '체중 조절을 위해서' 5.7%, '음식 만들 시간이 없어서' 5.2% 순으로 높게 나타났다. 성별, 연령, 혼자 생활한 기간에 따라서는 모두 '밥 먹을 시간이 없어서' 다음으로 '귀찮아서'가 불규칙한 식습관의 원인인 것으로 나타났다. 성별 불규칙한 식사 이유로 남녀 모두 '밥 먹을 시간이 없어서'가 각각 41.3%와 41.9%로 가장 높았다. 연령별 불규칙한 식사 이유로 20대, 30대, 40대 모두 '밥 먹을 시간이 없어서'가 각각 41.8%, 43.0%, 33.3%로 가장 높았고, 그 다음으로 '귀찮아서'가 각각 23.5%, 29.1%, 26.7%로 높았다. 홀로 생활한 기간별 불규칙한 식사 이유로 3년 이하와 4-6년은 '밥 먹을 시간이 없어서'가 각각 39.5%와 38.3%로 가장 높았고, 7년 이상은 '밥 먹을 시간이 없어서'와 '귀찮아서'가 27.8%로 가장 높았다. 1인 가구의 과식 여부는 조사대상자의 62.6%가 과식을 하고 있는 것으로 나타났다. 성별로는 남자(71.8%)가 여자(56.8%)에 비해 과식을 많이 하는 것으로 나타

났다($p<0.05$). 연령에 따라서는 20대(70.9%)가 30대(51.2%)와 40대(66.7%)에 비해 과식을 많이 하는 것으로 나타났으며($p<0.05$), 혼자 생활한 기간에 따라서는 7년 이상이 46.9%로 과식을 가장 적게 하는 것으로 나타났다($p<0.05$). 따라서 성별이 남성 이거나 연령이 20대이거나 혼자 사는 기간이 7년 이하일수록 과식을 많이 하는 것으로 보인다. 평소에 과식하는 이유에 대해서는 ‘불규칙한 식사’로 과식하는 경우가 39.4%로 가장 많았고, 다음으로 ‘심리적인 스트레스’로 26.8%, ‘맛있어서’ 19.7%, ‘습관적으로’ 7.9%, ‘식탐 때문에’ 6.3% 순으로 나타났다. 성별로는 남녀 모두 ‘불규칙적인 식사’가 각각 42.9%와 36.3%로 과식하는 이유로 가장 높았으며, 연령별로 20대(46.6%)와 30대(33.3%)는 ‘불규칙적인 식사’가, 40대(33.3%)는 ‘습관적으로’ 과식하는 경우가 가장 높은 것으로 나타났다($p<0.01$). 혼자 생활한 기간에 따라서는 3년 이하(50.8%)는 ‘불규칙적인 식사’로 과식하는 경우가 가장 높았고, 4-6년은 ‘습관적으로 (33.3%)’와 ‘심리적인 스트레스(33.3%)’로 과식하는 경우가 가장 높았으며, 7년 이상은 ‘맛있어서(26.7%)’와 ‘심리적인 스트레스(26.7%)’ 때문에 과식을 많이 하는 것으로 조사되었다($p<0.05$).

농촌경제연구원(Korea Rural Economic Institute 2015)의 1인 가구 증가에 따른 식품시장 영향에 대한 연구에 따르면, 1인 가구의 아침 결식률은 33.5%로 2인 가구의 결식률 18.1%에 비해 2배 이상 높은 것으로 나타났는데, 1인 가구의 식생활 불안정은 2인 이상 가구에 비해 두 배 가량 높은 수준으로 연령대가 높을수록, 소득수준이 낮을수록 증가하는 것으로 보고하였다. 특히 1인 가구의 영양소 권장 섭취 비율은 2인 이상 가구에 비해 전반적으로 낮고 영양섭취부족자의 비율도 두 배 정도 높은 수준으로 가공 식품과 외식의 소비 지출액이 2인 가구에 비해 높은 것으로 나타났다. 최근 소비가 뚜렷하게 증가하고 있는 즉석동결식품 소비에 있어서도 30대 이하 1인 가구에서 큰 폭으로 증가하는 것으로 나타났다(Korea Rural Economic Institute 2015). 이러한 1인 가구의 식생활 불균형 문제로 1인 가구의 식생활 만족도는 2인 가구에 비해 낮으며, 연령대가 낮아질수록 만족도가 낮은 것으로 보고하였다(Korea Rural Economic Institute 2015). 본 연구결과에서도 1인 가구는 전체적으로 식사를 불규칙하게 하고, 아침 결식률이 높으며, 과식하는 경우도 많은 것으로 조사되었는데, 남성일수록, 40대 미만일수록, 혼자 생활한 기간이 7년 이

Table 3. The current status of irregular dietary life

Variable	Gender		χ^2 -value (p)	Age (years)			χ^2 -value (p)	Period of single life (years)			Total	χ^2 -value (p)	
	Men	Women		20's	30's	40's		≤3	4-6	7≤			
Skipping meal time (n=192)	Breakfast	68(90.7)	97(82.8)		84(86.6)	68(86.1)	12(80.0)		70(81.4)	72(93.5)	22(78.6)	164(85.9)	
	Lunch	4(5.3)	10(8.6)	3.586	9(9.3)	4(5.1)	1(6.7)	2.432	8(9.3)	1(1.3)	5(17.9)	14(7.3)	9.769
	Dinner	3(4.0)	10(8.6)	(0.296)	4(4.1)	7(8.9)	2(13.3)	(0.465)	8(9.3)	4(5.2)	1(3.6)	13(6.8)	(0.098)
	Total	75(100.0)	117(100.0)		97(100.0)	79(100.0)	15(100.0)		86(100.0)	77(100.0)	28(100.0)	192(100.0)	
Reason of skipping meal (n=192)	Low appetite	4(5.3)	10(8.5)		5(5.1)	7(8.9)	2(13.3)		5(5.8)	7(10.0)	1(5.6)	14(7.3)	
	Not wanting to eat alone	4(5.3)	8(6.8)		6(6.1)	4(5.1)	2(13.3)		6(7.0)	3(3.9)	3(16.7)	12(6.3)	
	Lack of time for eating	31(41.3)	49(41.9)		41(41.8)	34(43.0)	5(33.3)		34(39.5)	28(38.3)	5(27.8)	80(41.7)	
	Not having time to cook	4(5.3)	6(5.1)	34.325	7(7.1)	2(2.5)	1(6.7)	10.312	3(3.5)	4(5.0)	1(5.6)	10(5.2)	12.742
	To lose weight	1(1.3)	10(8.5)	(0.116)	7(7.1)	3(3.8)	1(6.7)	(0.793)	6(7.0)	5(6.7)	1(5.6)	11(5.7)	(0.202)
	Bothering	27(36.0)	23(19.7)		23(23.5)	23(29.1)	4(26.7)		24(27.9)	25(33.3)	5(27.8)	50(26.0)	
	Habitually	4(5.3)	11(9.4)		9(9.2)	6(7.6)	0(0.0)		8(9.3)	6(3.3)	4(22.2)	15(7.8)	
Total	75(100.0)	117(100.0)		98(100.0)	79(100.0)	15(100.0)		86(100.0)	78(100.0)	18(100.0)	192(100.0)		
Overeating meal status (n=203)	Yes	56(71.8)	71(56.8)		73(70.9)	42(51.2)	12(66.7)		61(67.0)	37(63.0)	15(46.9)	127(62.6)	
	No	22(28.2)	54(43.2)	5.237*	30(29.1)	40(48.8)	6(33.3)	7.672*	30(33.0)	29(36.3)	17(53.1)	76(37.4)	6.175*
	Total	78(100.0)	125(100.0)	(0.032)	103(100.0)	82(100.0)	18(100.0)	(0.022)	91(100.0)	80(100.0)	32(100.0)	203(100.0)	(0.040)
Reason of overeating (n=127)	Delicious food	10(17.9)	15(21.1)		14(19.2)	9(21.4)	2(16.7)		10(16.4)	11(21.6)	4(26.7)	25(19.7)	
	Irregular meal	24(42.9)	26(36.6)		34(46.6)	14(33.3)	2(16.7)		31(50.8)	17(33.3)	2(13.3)	50(39.4)	
	Habitually	6(10.7)	4(5.6)	1.528	3(4.1)	3(7.1)	4(33.3)	21.049**	4(6.6)	4(7.8)	2(13.3)	10(7.9)	17.813*
	Psychological distress	13(23.2)	21(29.6)	(1.080)	18(24.7)	15(35.7)	1(8.3)	(0.009)	13(21.3)	17(33.3)	4(26.7)	34(26.8)	(0.041)
	Gluttony	3(5.4)	5(7.0)		4(5.5)	1(2.4)	3(25.0)		3(4.9)	2(3.9)	3(20.0)	8(6.3)	
Total	56(100.0)	71(100.0)		73(100.0)	42(100.0)	12(100.0)		61(100.0)	51(100.0)	15(100.0)	127(100.0)		

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

하일수록 불규칙한 식생활로 인한 과식률이 높은 것으로 나타났다. 1인 가구는 혼자서 모든 것을 스스로 해결해야 하므로 시간적으로 여유가 없는 집에서 재료를 준비해서 조리하여 먹는 것보다 외식이나 즉석 조리식품으로 간단하게 먹는 것이 시간이나 경제적으로 효율성이 높아서 2인 이상 가구에 비해 외식률이 높은 편으로 시간적으로 여유가 없는 아침에는 규칙적인 식사가 불가능하여 아침 결식으로 인한 과식률이 높아지는 것으로 추정된다. 농촌경제연구원(Korea Rural Economic Institute 2015)의 연구에서도 본 연구의 결과와 같이 1인 가구가 2인 이상 가구에 비해 식사를 불규칙하게 하는 비중이 매우 높은 것으로 보고하였는데, 이와 같이 불규칙한 식생활은 체내 에너지가 고갈되지 않도록 체내 소비 에너지 소비를 줄이게 되고, 공복상태가 오래 되면 오히려 위장관의 흡수율이 높아져서 아무리 적게 먹어도 살이 찌게 되어 다른 끼니에 과식이나 간식의 섭취가 증가하여 영양소 섭취량의 불균형을 유도하여 건강을 해칠 수 있다(Clemens 등 1999; Kearney 등 2001; Choi 등 2003; Bowman & Vinyard 2004; Kim 등 2005; Chung 등 2006; Duffey 등 2007; Strazzullo 등 2009; Micha & Mozaffarian 2010; Lachat 등 2012). 특히 1인 가구의 불규칙한 식생활은 과식이나 편식뿐만 아니라, 고지방 육류나 알코올의 섭취 증가와 같은 바람직하지 않은 식생활로 이어져 영양소의 불균형으로 인한 비만, 고혈압, 당뇨병, 동맥경화와 같은 성인병을 증가시킬 수 있으므로 건강을 유지하기 위해서는 결식이나 외식, 과식 등을 하지 않도록 식습관을 개선하는 것이 중요하다. 이들의 불규칙한 식습관을 개선하기 위해서는 1인 가구를 위한 외식업체의 아침식사 배달이나 아침식사 전용 메뉴와 같이 1인 가구의 바쁜 사회생활에 맞는 다양한 외식 서비스가 확대되어야 한다.

2) 음식 조리 관련 현황

수도권 거주 1인 가구 중에 평상시에 음식을 전혀 조리하지 않는 46명을 제외하고, 157명을 대상으로 음식 조리 관련 현황에 대한 조사한 결과는 Table 4와 같다. 1인 가구의 주별 음식 조리 횟수에 대해 조사한 결과, 전체적으로 시간이 날 때에 조리하는 경우가 51.6%로 가장 많았고, 다음으로 주 1~2회 24.8%, 주 3~4회 15.3%, 주 5회 이상 8.3% 순으로 나타나서 매일 조리하는 사람의 비율이 낮았다. 성별에서는 남녀 모두 시간 날 때에 조리하는 경우가 가장 높은 것으로 나타났는데, 여자(11.5%)는 남자(1.9%)보다 주 5회 이상 조리하는 경우가 더 많았다($p<0.05$). 연령에 따라서는 전 연령대에서 시간이 날 때에 조리하는 경우가 가장 많은 것으로 나타났는데, 40대에서는 다른 연령대에 비해서 주 5회 이상으로 조리하는 경우가 많은 것으로 조사되었다. 또한 혼자 생활한 기간에 상관없이 시간이 날 때 조리하는 경우가 가장 많은 것으로

나타났는데, 혼자 생활한 기간이 3년 이하로 짧거나, 7년 이상으로 길수록 4-6년에 비해 주간 조리횟수는 점차 늘어나는 것으로 나타났다($p<0.05$). 이러한 연구결과로 보전데, 여성이거나 홀로 생활한 기간이 3년 이하 또는 7년 이상일수록 음식 조리 횟수가 증가하는 것으로 사료된다.

1인 가구가 주로 조리하는 음식 유형에 대해서는 면을 조리하는 경우가 42.0%로 가장 많았고, 다음으로 밥 26.8%, 국·찌개 19.1%, 빵 7.0%, 반찬 5.1% 순인 것으로 나타났다. 성별로는 남녀 모두 면을 조리하는 경우가 각각 56.6%와 34.6%로 가장 높았는데, 여성은 남성에 비해 면 외에 밥(31.7%)과 국·찌개(21.2%)를 조리하는 경우가 높은 것으로 나타났다($p<0.05$). 연령에 따라서는 모든 연령에서 면을 조리하는 경우가 가장 높게 나타났으나, 40대는 면보다는 국·찌개를 조리하는 경우가 많아서 한식 위주의 가정식을 선호하는 것을 나타냈다. 혼자 생활한 기간에 상관없이 면을 조리하는 경우가 가장 높았는데, 홀로 생활한 기간이 증가할수록 밥과 국·찌개를 조리하는 경우가 증가하는 것으로 나타났다.

평상시 조리할 때의 어려운 점에 대해서는 ‘시간이 많이 걸린다’는 응답이 40.8%로 가장 많았으며, 다음으로 ‘조리법 모름’ 21.7%, ‘어려운 점 없음’ 15.9%, ‘조리가 어려움’ 8.3%, ‘재료 손질 어려움’ 8.3%, ‘간 맞추기 어려움’ 5.1% 순으로 응답하였다. 성별에 따라서는 남녀 모두 조리할 때에 ‘시간이 많이 걸려서 어려움을 겪는 것’으로 나타났다. 특히 남자(7.5%)가 여성(20.2%)에 비해 ‘조리 시 어려운 점이 없다’고 응답한 사람이 적은 것으로 보아 남성이 여성에 비해서 집에서 조리하지 않고 외식을 하는 비율이 높은 것으로 보인다($p<0.05$). 연령에 따라서는 20대와 30대는 ‘시간이 많이 걸린다’가 각각 39.2%와 50.0%로 가장 많았으며, 40대는 ‘어려운 점이 없다’가 31.3%로 가장 많은 것으로 나타나서 상대적으로 연령이 낮은 40대 미만은 40대에 비해 시간이 많이 걸려서 집에서 조리하는 것에 대한 어려움이 많은 것으로 보인다. 혼자 생활한 기간에 따라서는 기간에 상관없이 ‘시간이 많이 걸리는 것’이 조리 시 어려움으로 나타났는데, 홀로 생활한 기간이 7년 미만인 경우는 조리 시 ‘시간이 많이 걸리는 것’ 외에 ‘조리법을 모르는 것’이 조리 시 어려움이라고 응답한 사람이 많았고, 7년 이상인 경우는 ‘조리 과정에서 별다른 어려움이 없다’고 응답한 비율이 29.2%로 7년 미만인 경우보다 높은 것으로 나타났다.

본 연구의 1인 가구 음식 조리 현황에서 여성일수록 음식의 조리 횟수가 많았고, 간편한 면 요리보다는 밥이나 국·찌개와 같이 한식 위주의 가정식으로 선호하는 것으로 나타났다. 특히 혼자 산지 얼마 안 되는 젊은 남성일수록 시간을 많이 소요되는 직접 조리를 기피하고 외식을 선호하는 것으로 나타났다. 이러한 1인 가구의 외식 선호 경향은 다른 선행

Table 4. Food and cooking-related facts (n=157)

n(%)

Variable	Gender		χ^2 -value (p)	Age (years)			χ^2 -value (p)	Period of single life (years)			Total	χ^2 -value (p)	
	Men	Women		20's	30's	40's		≤3	4-6	7≤			
Cooking frequency	In free time	33(62.3)	48(46.2)	11.346* (0.028)	41(51.9)	34(54.8)	6(37.5)	9.478 (0.051)	32(46.4)	38(59.4)	11(45.8)	81(51.6)	10.481 (0.0487)*
	1~2 times/week	15(28.3)	24(23.1)		18(22.8)	16(25.8)	5(31.3)		17(24.6)	14(21.9)	8(33.3)	39(24.8)	
	3~4 times/week	4(7.5)	20(19.2)		13(16.5)	10(16.1)	1(6.3)		14(20.3)	7(10.9)	3(12.5)	24(15.3)	
	5 times/week≤	1(1.9)	12(11.5)		7(8.9)	2(3.2)	4(25.0)		6(8.7)	5(7.8)	2(8.3)	13(8.3)	
	Total	53.0(100.0)	104(100.0)		79(100.0)	62(100.0)	16(100.0)		69(100.0)	64(100.0)	24(100.0)	157(100.0)	
Cooking method that used the most frequently	Cooked rice	9(17.0)	33(31.7)	17.529 (0.047)*	21(26.6)	17(27.4)	4(25.0)	10.332 (0.412)	16(23.2)	19(29.7)	7(29.2)	42(26.8)	12.058 (0.109)
	Soup & Stew	8(15.1)	22(21.2)		14(17.7)	9(14.5)	7(43.8)		11(15.9)	11(17.2)	8(33.3)	30(19.1)	
	Noodles	30(56.6)	36(34.6)		33(41.8)	28(45.2)	5(31.3)		28(40.5)	29(45.3)	9(37.5)	66(42.0)	
	Breads	4(7.5)	7(6.7)		7(8.9)	4(6.5)	0(0.0)		7(10.2)	4(6.3)	0(0.0)	11(7.0)	
	Side dish	2(3.8)	6(5.8)		4(5.1)	4(6.5)	0(0.0)		7(10.2)	1(1.6)	0(0.0)	8(5.1)	
Total	53(100.0)	104(100.0)	79(100.0)	62(100.0)	16(100.0)	69(100.0)	64(100.0)	24(100.0)	157(100.0)				
Difficulties in cooking activity for each meal	Not having any difficulties	4(7.5)	21(20.2)	24.453 (0.015)*	13(16.5)	7(11.3)	5(31.3)	10.502 (0.284)	11(15.9)	7(10.4)	7(29.2)	25(15.9)	16.831 (0.083)
	Not knowing how to cook	15(28.3)	19(18.3)		18(22.8)	12(9.4)	4(25.0)		18(26.1)	12(18.8)	4(16.7)	34(21.7)	
	Having a difficulty in cooking	5(9.5)	2(1.9)		7(8.9)	4(6.5)	2(12.5)		8(11.6)	3(4.7)	2(8.3)	13(8.3)	
	Having a difficulty in preparing ingredients for cooking	5(9.5)	8(7.7)		5(6.3)	6(9.6)	2(12.5)		8(11.6)	4(6.3)	2(8.3)	13(8.3)	
	Having a difficulty in seasoning	4(7.5)	7(6.7)		5(6.3)	2(3.2)	1(6.3)		4(5.8)	3(4.7)	2(8.3)	8(5.1)	
	Taking much time to cook	20(37.7)	44(42.3)		31(39.2)	31(50.0)	2(12.5)		20(29.0)	35(54.7)	9(37.5)	64(40.8)	
Total	53(100.0)	104(100.0)	79(100.0)	62(100.0)	16(100.0)	69(100.0)	64(100.0)	24(100.0)	157(100.0)				

*p<0.05

연구에서도 많이 보고되고 있는데, 20~30대 전문직 여성일수록 건강식을 추구하지만, 조리를 직접 하기보다는 테이크아웃을 통해 시간을 절약하는 것으로 나타났으며(Lee & Hwang 2003), 연령이 낮고 혼자 생활한 기간이 짧을수록 밖에서 저녁을 사 먹는 경우가 많은 것으로 보고하였다(Korea Women's Development Institute 2007). 이러한 연구 결과들을 토대로 1인 가구의 상당수가 집에서 직접 재료를 준비하여 조리하기 보다는 간편하게 먹을 수 있는 HMR 식품을 선호하는 것으로 분석된다. 그러나 Cheong & Kim(2010)의 연구에서는 한식 위주의 가정식을 선호하는 것으로 조사되었으므로 이들의 식생활 라이프 스타일과 니즈에 맞게 간편하면서도 조리하기 쉽고, 영양을 고루 갖추어 식생활을 개선할 수 있는 다양한 형태의 식품 개발이 필요하다. 특히 본 연구 결과에서 남성에게 비해 조리 경험이 많은 여성이 한식 위주의 음식을 선호하여 직접 조리하는 비율이 높아지는 것으로 나타나서 이들을 위한 한식 HMR 메뉴의 개발이 확대될 필요가 있다. 최근에는 이러한 한식 선호 소비 트렌드에 맞추어 한식을 기반으로 하는 컵반과 같은 간편식이 많이 출시되어 해외 시장에서도 좋은 반응을 얻고 있다(Money Today 2016). 농촌경제연구원(Korea Rural Economic Institute 2015)의 1인 가구 증가에 따른 식품시장 영향에 대한 연구에서 1인 가구는 편리성을 중시하

는 경향이 강하여 식품소비에 있어서도 간편화와 소량화를 추구하고, 2인 가구에 비해 안전과 건강을 고려하는 경향이 낮은 것으로 나타났다. 1인 가구의 식품 소비 성향에 따라서 식품업계에서는 건강지향보다는 간편화와 소량화를 주된 식품 소비 트렌드로 하여 다양한 식품을 출시하고 있다. 최근에는 1인 가구의 식품 소비 트렌드에 따라서 대형마트를 중심으로 다양한 형태의 HMR 식품들이 출시되고 있지만, 아직은 이들의 다양한 식생활을 충족할 만큼 식품의 종류가 다양하지 않고, 영양보다는 편리에 초점을 맞춘 제품들이 많은 편이다. 특히 자신을 따로 돌봐줄 가족이 없는 1인 가구에겐 규칙적인 식생활이 앞으로의 건강 유지에 도움이 될 수 있으므로 이들이 건강하게 살아가기 위해서 정해진 시간에 적은 양이라도 식사할 수 있도록 '간편'과 '영양'이라는 두 요소를 모두 갖춘 다양한 형태의 HMR 식품뿐만 아니라, 간편 채소처럼 바로 조리가 가능하도록 손질한 식품식품의 개발도 매우 중요하다. 특히 HMR 식품에서는 장기간의 경기침체와 식품안전에 대한 우려로 기존의 단순히 끓여서 먹는 RTH 방식에서 DIY(Do It Yourself) 형태의 식품들로 변화하고 있는데, 식재료를 추가한 후에 조리하는 RTC 방식의 HMR 식품이 확대되어 이들이 건강한 식생활을 영위할 수 있도록 적극적인 지원책이 필요하다.

3) 외식 소비 실태

수도권 거주 1인 가구의 외식 소비 실태에 대한 결과는 Table 5와 같다. 하루 2~3회가 36.9%로 가장 많고, 다음으로 일주일 3~4회 23.6%, 일주일 1~2회 14.8%, 하루 1회 11.3%, 한 달 1~3회 10.3% 순으로 높게 나타났다. 남녀 모두 외식 횟수가 하루 2~3회인 경우가 각각 50.0%와 28.8%로 가장 높았다 ($p<0.05$). 또한 연령이나 혼자 생활에 기간에 따라서도 외식을 하루 2~3회 하는 경우가 가장 높은 것으로 나타났는데, 연령에 따라서는 20대는 일주일 1~2회(20.4%), 30대는 일주일 3~4회(29.3%), 40대는 한 달 1~3회(27.7%)가 하루 2~3회(50.0%) 외식 하는 것 다음으로 높은 것으로 나타났고($p<0.05$), 혼자 생활한 기간이 7년 이상은 주 3~4회가 40.6%로 가장 높았고, 7년 미만인 경우는 하루 2~3회 외식하는 경우가 높은 것으로 나타났다. 따라서 앞서 조사된 조리 횟수에 대한 조사 내용과 비교하였을 때에 남성일수록, 연령이 40대 이하일수록 집에서 직접 조리하기보다는 외식을 선호하는 것으로 분석된다.

1인 가구 중에 평소에 외식을 한다고 응답한 193명을 대상으로 외식 시간에 대해서 물어본 결과, 점심에 외식을 하는 경우가 53.9%로 가장 높았고, 다음으로 저녁 42.0%, 아침과 야식이 4.1%로 나타났다. 남녀 모두 주로 점심에 외식을 하며, 20대(52.1%)와 30대(57.3%)는 점심에 가장 많이 외식하는 것으로 나타났고, 40대는 점심과 저녁에 동일하게 47.1%로 가장 많이 외식하는 것으로 나타났다. 또한 혼자 생활한 기간에 따라서는 저녁에 가장 외식을 많이 하는 7년 이상(67.7%)을 제외하고는 점심에 외식하는 경우가 가장 많은 것으로 나타났다($p<0.05$).

외식 시 주로 먹는 메뉴에 대해서 조사한 결과, 외식을 할 때에 한식(39.4%)을 가장 많이 먹는 것으로 나타났으며, 다음으로 양식(23.8%), 분식(13.5%), 패스트푸드(9.8%), 중식(7.3%), 일식(6.2%) 순으로 외식을 많이 하는 것으로 나타났다. 성별에 따라서는 남자는 한식이 51.4%로 가장 많았고, 여자는 한식과 양식이 동일하게 31.9%로 가장 많은 것으로 나타났다

Table 5. The consumption status of eating-out

n(%)

Variable	Gender		χ^2 -value (p)	Age (years)			χ^2 -value (p)	Period of single life (years)			Total	χ^2 -value (p)	
	Men	Women		20's	30's	40's		≤3	4-6	7≤			
Frequency of eating out (n=203)	1~3 times/month	6(15.3)	21(16.8)		17(16.5)	5(6.1)	5(27.7)		13(14.3)	10(12.5)	4(12.5)	27(10.3)	
	1~2 times/week	8(10.3)	22(17.6)		21(20.4)	9(11.0)	0(0.0)		15(16.4)	11(13.8)	4(12.5)	30(14.8)	
	3~4 times/week	21(26.9)	27(21.6)	24.813*	20(19.4)	24(29.3)	4(22.2)	27.572*	21(23.1)	14(17.5)	13(40.6)	48(23.6)	19.974
	1 time/day	4(5.1)	19(15.2)	(0.036)	11(10.7)	12(14.6)	0(0.0)	(0.018)	12(13.2)	7(8.8)	4(12.5)	23(11.3)	(0.073)
	2~3 times/day	39(50.0)	36(28.8)		34(33.0)	32(39.0)	9(50.0)		30(33.0)	38(47.5)	7(21.9)	75(36.9)	
Total	78(100.0)	125(100.0)		103(100.0)	82(100.0)	18(100.0)		91(100.0)	80(100.0)	32(100.0)	203(100.0)		
The meal that are eaten out the most frequently (n=193)	Lunch	43(58.1)	61(51.3)		49(52.1)	47(57.3)	8(47.1)		46(55.4)	51(64.6)	7(22.6)	104(53.9)	
	Dinner	29(39.2)	52(43.7)	2.232	42(44.7)	31(37.8)	8(47.1)	1.067	35(42.2)	25(31.7)	21(67.7)	81(42.0)	22.287
	Breakfast & night meal	2(2.7)	6(4.2)	(0.897)	3(3.2)	4(4.9)	1(5.9)	(0.937)	2(2.4)	3(3.8)	3(9.7)	8(4.1)	(0.042)*
	Total	74(100.0)	119(100.0)		94(100.0)	82(100.0)	17(100.0)		83(100.0)	79(100.0)	31(100.0)	193(100.0)	
The preferred food type for eating out (n=193)	Korean foods	38(51.4)	38(31.9)		30(31.9)	37(45.1)	9(52.9)		33(39.8)	29(36.7)	14(45.1)	76(39.4)	
	Western foods	8(10.8)	38(31.9)		20(21.3)	24(29.3)	2(11.8)		16(19.3)	24(30.4)	6(19.4)	46(23.8)	
	Japanese foods	6(8.1)	6(5.0)	31.927***	1(1.1)	6(7.3)	5(29.4)	36.101***	2(2.4)	7(8.9)	3(9.7)	12(6.2)	25.874*
	Chinese foods	12(16.2)	2(1.7)	(0.000)	7(7.4)	6(7.3)	1(5.9)	(0.000)	6(7.2)	5(6.3)	3(9.7)	14(7.3)	(0.013)
	Fast foods	5(6.8)	14(11.8)		16(17.0)	3(3.7)	0(0.0)		12(14.5)	6(7.6)	1(3.2)	19(9.8)	
	Flour-based foods	5(6.8)	21(17.6)		20(21.3)	6(7.3)	0(0.0)		9(16.9)	8(10.1)	4(12.9)	15(13.5)	
Total	74(100.0)	119(100.0)		94(100.0)	82(100.0)	17(100.0)		83(100.0)	79(100.0)	31(100.0)	193(100.0)		
Inconveniences of eating alone in restaurant (n=193)	Nothing	13(17.5)	19(15.9)		17(18.1)	9(11.0)	6(35.3)		15(18.1)	9(11.4)	8(25.8)	32(16.6)	
	Too much amount of food for one person	17(23.0)	22(18.5)		17(18.1)	18(22.0)	4(23.5)		17(20.5)	18(22.8)	4(12.9)	39(20.2)	
	The eyes of others	5(6.8)	22(18.5)	5.706	11(11.7)	14(17.1)	2(11.8)	17.160	10(12.0)	10(12.7)	7(22.6)	27(14.0)	15.674
	Waiting time	6(8.1)	8(6.7)	(0.463)	7(7.4)	4(4.9)	3(17.6)	(0.241)	6(7.2)	3(3.8)	5(16.1)	14(7.3)	(0.388)
	Price	18(24.3)	26(21.8)		24(25.5)	11(24.3)	0(0.0)		19(22.9)	22(27.9)	3(9.7)	29(22.8)	
Limitations in menu selection	15(20.3)	22(18.5)		18(19.1)	17(20.7)	2(11.8)		16(19.3)	17(21.5)	4(12.9)	37(19.2)		
Total	74(100.0)	119(100.0)		94(100.0)	82(100.0)	17(100.0)		83(100.0)	79(100.0)	31(100.0)	193(100.0)		

* $p<0.05$, *** $p<0.001$

($p < 0.001$). 모든 연령에서 외식할 때에 한식을 가장 많이 먹는 것으로 나타났으나, 40대 미만은 외식할 때에 한식 다음으로 양식을, 40대는 일식을 먹는 것으로 나타났다($p < 0.001$). 혼자 생활한 기간에 상관없이 외식할 때에 한식을 가장 많이 먹고, 그 다음으로 양식을 선호하는 것으로 나타났다($p < 0.05$).

평소 혼자 외식할 때에 불편한 점에 대해서는 ‘가격’이라는 응답이 22.8%로 가장 높았고, 다음으로 ‘혼자 먹기에 음식량이 많다’는 응답이 20.2%, ‘메뉴 선택의 제한’이 19.2%, ‘없음’이 16.6%, ‘주위의 시선’ 14.0%, ‘대기시간’이 7.3% 순으로 나타났다. 남녀 모두 ‘가격’이 혼자 외식할 때에 가장 불편한 사항인 것으로 나타났고, 연령에 따라서는 20대와 30대는 ‘가격’이 각각 25.5%와 24.3%로 가장 높았으며, 40대는 ‘없다’가 35.3%로 가장 높게 나타났다. 혼자 생활한 기간에 따라서는 7년 미만은 ‘가격’이 가장 높았으며, 7년 이상은 ‘없다’가 25.8%로 가장 높게 나타나서 연령이 높아지거나, 혼자 사는 시간이 늘어날수록 주위의 시선을 의식하지 않고 편하게 외식하는 것으로 보인다. 그러나 혼자 산 기간이 짧은 젊은 층일수록 비싼 가격의 외식은 기피하는 것으로 나타났는데, 젊은 1인 가구들의 소비 트렌드는 단순하게 저렴한 상품을 구매하는 것이 아니라, 합리적이면서 간편한 제품 추구하는 것(Meail Ilbo 2016)이기 때문에 이들을 위한 합리적인 가격대의 외식 메뉴 개발도 필요할 것으로 생각된다.

1인 가구의 외식 비율은 급속하게 증가하고 있어서 불규칙한 식사로 인한 무분별한 외식의 증가는 이들의 식생활 문제를 초래할 가능성이 높다. 통계청의 외식 소비 실태를 살펴보면, 전체 가구 지출의 식료품비 중 외식비의 비중이 1990년 18.8%, 2000년 38.8%, 2008년 45.3%로 꾸준히 증가하는 양상을 보이고 있는데, 2015년 국내 1인 가구수가 전체의 27.2%인 것을 감안했을 때에 1인 가구의 외식 증가율은 무시할 수 없는 수치이다(Choi HJ 2012; Korea Statistical Information Service 2016). 본 연구 결과에서도 불규칙한 식사시간으로 인해 1인 가구 중의 32.3%가 외식을 하루 2~3회 이상하고, 62.6%가 과식을 하는 것으로 나타나서 이들의 건강을 저해할 수 있는 결식, 과식, 외식 등의 불규칙한 식생활을 줄이도록 아침식사용 HMR 식품이나 아침식사 배달 서비스와 같이 구체적이고 적극적인 상품 개발이 필요할 것으로 생각된다. 바쁜 현대 사회에서 외식의 증가는 자연스러운 사회현상이지만 끼니를 챙겨줄 가족이 없는 1인 가구는 밤늦은 식사, 잦은 외식, 패스트푸드를 선호하는 등의 잘못된 외식 소비 패턴이 건강상의 위해를 일으킬 가능성이 매우 높기 때문에 이들이 올바른 외식을 선택할 수 있도록 정부의 적극적인 교육과 홍보, 이를 지원할 수 있는 영양정책의 마련이 필요하다. 다만, 1인 가구는 자기중심적으로 소비하는 경향이 높고, 외부 활동이 많아서 외식 빈도가 높아질 수밖에 없으므로 외식업체

에서도 이들이 외식을 통해서 과도한 당질, 지방, 나트륨을 섭취하지 않고 균형 있게 영양소를 섭취할 수 있도록 1인 가구를 위한 다양한 건강 메뉴를 제공할 필요가 있다(Korea Women's Development Institute 2007). 이러한 경향은 미혼인 독신 여성에게서 두드러지는데, 과거에 비해서 여성의 교육 수준이 높아지고, 사회활동이 늘어남에 따라 경제력이 증가하게 되면서 외식 소비가 급속하게 증가하는 추세를 보이고 있다(Cho JH 2012). 본 연구에서도 1인 가구 여성들이 외식을 자주 하지만, 직접 조리하는 경우도 많아서 단순히 끼니를 해결하려는 목적으로 외식을 하는 남성보다는 외식향유 개념으로 외식을 선호하는 것으로 판단된다. 다만 남녀 모두 외식할 때의 ‘주위의 시선’이 불편한 것으로 보아서 아직은 결혼하지 않고 독신으로 살아간다는 것이 유교문화의 부정적이고 편향된 시선에서 자유롭지 않음을 추정해볼 수 있다(Choi HJ 2012). 따라서 1인 가구들이 혼자서 식사하는 것에 대해 주위의 부정적인 시선을 불편하게 생각할 수 있으므로 이들이 편안하게 식사할 수 있도록 혼자 먹는 사람들을 위한 공간을 마련하고, 심리적인 불안감이나 결식으로 인해 과식하지 않도록 1회 제공되는 음식량도 줄여서 판매할 필요가 있다. 또한 소득이 많지 않은 젊은 1인 가구를 위한 저렴한 가격의 소용량 외식 메뉴의 도입도 확대될 필요가 있을 것으로 사료된다.

요약 및 결론

본 연구는 1인 가구의 전반적인 식생활 태도를 파악하여 식생활 관련 문제점을 개선하고 보다 나은 방안을 모색하고자 수도권에 거주하는 20~40대 성인 남녀 중에 1년 이상 혼자 거주한 경험이 있는 203명의 사람들을 대상으로 다음과 같이 설문조사를 실시하였으며, 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

1인 가구의 중에 하루세끼 식사를 규칙적으로 하는 비율은 상대적으로 낮았고, 아침을 자주 거르며, 밥 먹을 시간이 없고 귀찮아서 끼니를 자주 거르는 것으로 나타났다. 1인 가구의 과반수(62.6%) 이상이 과식을 하고 있으며, 불규칙적인 식사로 인해서 과식을 하는 경우가 가장 많았다. 1인 가구에 여성일수록 홀로 생활한 기간이 3년 이하거나, 7년 이상일수록 집에서 자주 요리를 하는 것으로 나타났다($p < 0.05$). 또한 조리하기 간편한 면 요리를 하는 경우가 많았으나, 여성일수록 밥(31.7%)이나 국·찌개(21.2%)와 같이 한식 위주의 가정식으로 조리하는 경우가 많았다($p < 0.05$). 1인 가구의 36.9%가 하루에 2~3회 정도로 외식을 자주 하는 것으로 나타났는데, 집보다는 밖에서 생활하는 직장인이나 학생이 많아서 점심과 저녁에도 외식하는 경우가 많았다. 이들이 즐겨먹는 외

식 메뉴로는 한식(39.4%)을 가장 선호하는 것으로 나타났는데, 남자는 한식을 가장 선호하는 반면에, 여자는 한식과 양식을 동일하게 선호하는 것으로 나타났으며($p < 0.001$), 40대 미만은 외식할 때에 한식 다음으로 양식을, 40대는 일식을 선호하는 것으로 나타났다($p < 0.001$). 마지막으로 혼자서 외식할 때에 불편한 점으로는 '가격'이 22.8%로 가장 많았고, 다음으로 '혼자 먹기에 많은 양'과 '메뉴 선택의 제한'이 각각 20.2%와 19.2% 순으로 많았다.

이상의 연구를 통하여 대부분의 1인 가구는 식생활이 매우 불규칙하고 과식을 자주 하며 집에서 직접 요리하기보다는 외식을 자주 하는 비율이 높음을 알 수 있었다. 또한 혼자서 외식할 때에는 음식의 가격이 비싸거나, 혼자서 먹기에 양이 많거나 2인 이상 식사 시 주문하도록 메뉴 선택을 제한한 것을 불편해 하는 것으로 나타나서, 이들이 혼자서도 편안하게 식사할 수 있도록 식품업체나 외식업체에서 합리적인 가격대의 다양한 메뉴 개발과 서비스 제공이 필요할 것으로 사료된다. 최근 1인 가구가 급격히 증가하고 있는 시점에서 이들의 건강한 식생활을 위해서는 기존의 편의성이나 경제성만을 추구한 인스턴트 식품보다는 세끼를 영양적으로 균형있게 섭취할 수 있는 다양한 HMR 식품의 개발과 보급이 필요하다. 또한 외식보다는 집에서 직접 요리하는 것을 즐겨하는 1인 가구를 위해서 식재료 구매에서부터 조리까지 전반적인 요리 정보를 쉽게 접하고 실천할 수 있도록 간편 채소나 반조리가 가능한 RTC 방식의 HMR 식품, 식재료 배달 서비스 제공과 더불어 간편한 조리법의 보급도 필요할 것으로 사료된다. 1인 가구는 앞으로 미래 사회의 매력적인 소비 계층이 될 수 있으므로 이들의 다양한 라이프 스타일이나 구매속성에 맞는 HMR 식품이나 외식 메뉴의 요구도 조사와 같은 연구들이 다양하게 이루어질 필요가 있다. 그러나 본 연구는 수도권에 거주하는 1인 가구의 성별, 연령, 혼자 사는 기간에 따른 식생활 실태에 한정되어 있어서 이를 전체 의견으로 확대하여 해석하기에는 무리가 있으며, 실제 1인 가구가 요구하는 식품이나 외식 형태에 대한 직접적인 조사가 이루어지지 않아서 식품이나 외식기업이 참고자료로 활용하기에는 다소 차이가 있을 것으로 생각된다. 따라서 이러한 자료를 1인 가구를 위한 식품이나 외식 메뉴 개발에 활용하기 위해서는 이들의 라이프 스타일이나 구매속성과 같은 다양한 요인에 따른 HMR 식품이나 외식 메뉴 요구도 조사 등이 지속적으로 이루어져서, 앞으로 이들을 위한 식품개발의 나아갈 방향을 제시할 필요가 있을 것으로 생각된다.

References

Astrup A, Dyerberg J, Selleck M, Stender S. 2008. Nutrition

transition and its relationship to the development of obesity and related chronic diseases. *Obes Rev* 9:48-52

Bowman SA, Vinyard BT. 2004. Fast food consumption of U.S. adults: Impact on energy and nutrient intakes and overweight status. *J Am Coll Nutr* 23:163-168

Busan Women and Family Development Institute. 2014. Research on the Life Status and Supporting of Single-households in Busan. pp.3-167

Cheong HS, Kim JJ. 2010. Study on breakfast habits worker and college student in Gyeongnam area. *Korean J Food Cookery Sci* 26:791-803

Cho JH. 2012. A study on eating-out consumption behavior of single-person households and unmarried people. MS Thesis, Woosong Univ. Daejeon. Korea

Choi HJ. 2012. Study on the service quality of restaurants for solo customer. MS Thesis, Kyung Hee Univ. Seoul. Korea

Choi MK, Kim JM, Kim JG. 2003. A study on the dietary habit and health of office workers in Seoul. *Korean J Food Culture* 18:45-55

Choi SG, Park DS, Hong WS. 2012. A study of singles' dining-out behavior by the food-related lifestyle - On the adults between 25 to 54 years in the Seoul metropolitan area. *J Food Serv Manage Soc Korea* 127:511-528

Chung SJ, Kang SH, Song SM, Ryu SH, Yoon JH. 2006. Nutritional quality of Korean adults' consumption of lunch prepared at home, commercial places, and institutions: Analysis of the data from the 2001 national health and nutrition survey. *Korean J Nutr* 39:841-849

Clemens LH, Slawson DL, Klesges RC. 1999. The effect of eating out on quality of diet in premenopausal women. *J Am Diet Assoc* 99:442-444

Duffey KJ, Gordon-Larsen P, Jacobs DR Jr, Williams OD, Popkin BM. 2007. Differential associations of fast food and restaurant food consumption with 3-y change in body mass index: The coronary artery risk development in young adults study. *Am J Clin Nutr* 85:201-208

Foodbank. 2015. Food service industry in boom is niche markets to single customer marketing. Available from <http://month.foodbank.co.kr> [cited 10 April 2015]

Hankyung. 2015. Single person households, changing food markets. Available from <http://www.hankyung.com> [cited 10 April 2015]

Hejda S, Fabry P. 1964. Frequency of food intake in relation to some parameters of the nutritional status. *Nutr Dieta* 6: 216-228

- Hong SH, Yeon JY, Bae YJ. 2013. Relationship among night eating and nutrient intakes status in university students. *J East Asian Soc Dietary Life* 23:297-310
- Hong WS, Choi SG. 2011. A study of singles' food consumption behavior based on food-related lifestyle - On the adults between 25 to 54 years old in the Seoul metropolitan area. *Korea J Human Ecol* 20:1047-1057
- Huang CJ, Hu HT, Fan YC, Liao YM, Tsai PS. 2010. Associations of breakfast skipping with obesity and health-related quality of life: Evidence from a national survey in Taiwan. *Int J Obes* 34:720-725
- Kant AK, Graubard BI. 2006. Secular trends in patterns of self-reported food consumption of adult Americans: NHANES 1971-1975 to NHANES 1999-2002. *Am J Clin Nutr* 84: 1215-1223
- KB Financial Research Institute. 2012. KB Daily Knowledge of Vitamin - Understanding of Solo Economy. pp.2-4
- Kearney JM, Hulshof KF, Gibney MJ. 2001. Eating patterns-temporal distribution, converging and diverging foods, meals eaten inside and outside of the home-implications for developing FBDG. *Public Health Nutr* 4:693-698
- Kim BR. 2013. Structural relations of convenience food satisfaction and quality of life according to dietary style - Focusing on singles in metropolitan area of Korea, Japan and China. Ph.D. Thesis, Sookmyung Women's Univ. Seoul. Korea
- Kim SH, Kim NY, Yeo IS. 2005. A Study on the dietary habit and nutritional state to obesity index of adults living in Daejeon. *J East Asian Soc Dietary Life* 15:152-157
- Korea Food & Drug Administration. 2015. Sodium and health. Available from <http://www.foodnara.go.kr> [cited 10 April 2015]
- Korea National Statistical Office. 2011. Korean statistical information service: An investigation of consumer prices. Available from: <http://www.kosis.kr> [cited 10 April 2012]
- Korea Rural Economic Institute. 2015. Impact of the Growth of Single-person Households on the Food Market and Policy Tasks. pp.22-88
- Korea Statistical Information Service. 2016. Population and housing census. Available from <http://kosis.kr> [cited 1 October 2016]
- Korea Women's Development Institute. 2007. A Study on the Actual Living Conditions and Family Consciousness of Unmarried Single Households. pp.157-283
- Krishnan S, Coogan PF, Boggs DA, Rosenberg L, Palmer JR. 2010. Consumption of restaurant foods and incidence of type 2 diabetes in African American women. *Am J Clin Nutr* 91:465-471
- Lachat C, Nago E, Verstraeten R, Roberfroid D, Van Camp J, Kolsteren P. 2012. Eating out of home and its association with dietary intake: A systematic review of the evidence. *Obes Rev* 13:329-346
- Lee SH, Chung SJ, Choi KR. 2011. Relationship between nutrient intake and biochemical index with breakfast eating in Korean adults: Analysis of data from the 2007 national health and nutrition survey. *Korean J Food Culture* 26:94-99
- Lee SY, Hwang SJ. 2003. A Study of the lifestyle for single professional female. *J Life Sci* 6:267-281
- LG Economic Research Institute. 2014. Changing Pattern of Consumption by the Increase of Single-person Households. LG Business Insight. pp.2-16
- Maddock J. 2004. The relationship between obesity and the prevalence of fast food restaurants: state-level analysis. *Am J Health Promot* 19:137-143
- Meail Ilbo. 2016. The times of single-person households, the 20s and 30s prefer to eat and drinking alone. Available from <http://www.mt.co.kr> [cited 7 October 2016]
- Micha R, Mozaffarian D. 2010. Saturated fat and cardiometabolic risk factors, coronary heart disease, stroke, and diabetes: A fresh look at the evidence. *Lipids* 45:893-905
- Money Today. 2016. Korea food HMR was taking overseas by storm. Available from <http://www.m-i.kr/news> [cited 7 October 2016]
- Park HW, Nah Ken. 2016. Study on restaurant franchise service reflected on a single household consumer patterns - Focus on 2030 generation. *J Digit Design* 15:697-704
- Park NR. 2009. The dietary life attitude and the fastfoods consumption patterns of teenagers. MS Thesis, Konkuk Univ. Seoul. Korea
- Strazzullo P, D'Elia L, Kandala NB, Cappuccio FP. 2009. Salt intake, stroke, and cardiovascular disease: Meta-analysis of prospective studies. *BMJ* 339:b4567
- The Buyer. 2015. Fierce 'cooperation and competition' for the preoccupation of HMR foods. Available from <http://www.withbuyer.com> [cited 10 April 2015]
- The Korea Institute for Health and Social Affairs. 2013. The Socioeconomic Problems of an Aging Society and Policy Responses. pp.41-260