



## 성별에 따른 혼자 식사에 대한 인식과 식행동 비교 - 서울 · 경기지역을 중심으로 -

이은정<sup>1</sup> · 이경란<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup>한경대학교 영양조리과학과, <sup>2</sup>안산대학교 식품영양과

### Comparison of Solo Eating Perception and Dietary Behaviors According to Gender in the Seoul and Gyonggi-do regions

Eun Jung Lee<sup>1</sup>, Kyung-Ran Lee<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nutrition and Culinary Science, Hankyong University

<sup>2</sup>Department of Food & Nutrition, Ansan University

#### Abstract

This study was conducted to compare solo eating perceptions and dietary behaviors in the Seoul and Gyonggi-do regions according to gender. The study focused on the dietary perceptions, solo eating, eating together, dietary habits, food intake patterns and 38 keywords pertaining to solo eating. Of 411 subjects, 207 (50.4%) were males and 204 (49.6%) were females. The biggest problem that respondents perceived in their dietary life was irregular eating. Women prepared meals more often than men ( $p < 0.001$ ) and ate more instant and frozen food than men ( $p < 0.05$ ). Both males and females missed breakfast most, and the amount of the population eating breakfast alone ranked second highest. Women had lunch alone more often than men, while men ate dinner alone more often than women ( $p < 0.01$ ). All respondents spent 5~15 min when eating alone. Women avoided excessive smoking and drinking more than men ( $p < 0.001$ ). Men related key words regarding solo eating with negative emotions such as 'lonely', 'boring', and 'feel sorry when I see someone eating alone in a restaurant' more than women. Conversely, women related more positive key words with eating alone such as 'free', 'joy', and 'my own time'. Dietary lives of Koreans have rapidly changed along with social changes. Our research findings will contribute to increased comprehensive menu development and HMR development in the foodservice industry.

Key Words: Solo eating, eating together, perceptions, dietary behaviors, gender

#### 1. 서 론

최근 한국에서는 과거 보기 힘들었던 혼자 식사하고, 영화 보고 여행을 다니는 이른바 '혼자족'의 인구가 늘어났고 (ohmynews 2018), 혼자 식사하는 이들을 일컫는 '혼밥족'이라는 단어가 생성될 만큼 새로운 사회현상으로 자리 잡았다. 이러한 현상의 가장 큰 원인 중 하나는 1인 가구의 증가에서 찾아 볼 수 있다. 최근 한국에서는 고령화, 높아진 초혼 연령, 여성의 경제 활동 참가, 결혼관 변화 등과 같은 이유로 인구구성의 변화로 인해 1인 가구의 비중이 커지고 1인 가구가 거대 소비 집단으로 부상하고 있다. 2017년 한국의 1인 가구 수는 561만 8,677가구로 전체 가구 중 1인 가구가 차지하는 비중이 28.6%에 달한다(Statistics Korea 2018). 이는 66만 1000가구를 기록한 1985년보다 약 6.7배가 증가한

수치로 1인 가구 수는 그 어느 때보다 빠른 속도로 늘어나고 있으며 그 비중이 계속 늘어날 것으로 전망되고 있다 (Statistics Korea 2018). 2012년 미국 뉴욕대 에릭 클라인버그(Eric Klinenberg)는 1인 가구가 미래 생활양식으로서 피할 수 없는 현실이며 행복한 사회가 되기 위해 싱글턴(singleton, 혼자 사는 사람을 뜻하는 말)이 잘 사는 사회가 돼야 한다고 주장했다(Eric Klinenberg 2013).

이러한 현상으로 1인 가구는 이제 사회에서 소수가 아닌 주가구 유형 중 하나로 인식되고 있어서, 유통, 서비스 업계 등의 분야에서 1인 가구는 새로운 소비주체로 떠올랐고 기업들은 이들의 라이프스타일을 고려하여 레토르트 식품, 혼자 즐길 수 있는 문화상품을 공격적으로 내놓고 있다(Nam 2016). 주거서비스, 내구재 등을 서로 공유하는 2인 가구에 비해 1인 가구는 일반적으로 소비지출 규모가 크다. 가구 구

\*Corresponding author: Lee, Kyung-Ran, Department of Food and Nutrition, Ansan University, (Il-dong) 155, Ansandaehak-ro, Sangrok-gu, Ansan-si, Kyeonggi-do 15328, Korea Tel: +82-31-400-6992 Fax: +82-31-363-7706 E-mail: kyungranlee@hotmail.com

성원의 연령 차이, 소득 차이 등을 제거하고 봤을 때 1인 가구의 소비는 2인 가구의 1인당 소비보다 8% 높게 나타났고, 혼자 사는 사람일수록 집에서 직접 요리를 하기 보다는 외식 또는 가공 식품을 이용하는 경향이 높다(Ko 2014). 1인 가구는 이러한 소비행태뿐만 아니라 식습관을 포함한 전반적인 라이프스타일이 다인가구와 다른데 1인 가구 성인남녀 700명을 대상으로 일주일 평균 혼자 밥을 먹는 횟수에 대해 조사한 결과로 응답자 73.5%가 일주일에 5회 이상 혼자 밥을 먹는다고 응답한 것과 같이(MBC Dacuspecial 2014), 1인 가구는 혼자식사의 비율이 높다. 1인가구는 다인가구에 비해 식생활, 영양 및 건강상태가 좋지 않은 것으로 연구되었고 결식률도 높은 것으로 나타났다(Nam & Lee 2018). 전통적으로 농경사회였던 한국은 함께 모여 살며 협동해야 살아갈 수 있었던 사회의 특징으로 개인보다 집단의 중요성이 강조되는 사회였다. Hofstede & Hofstede(2005)는 이러한 사회를 ‘집단주의’(collective)라 명칭 했는데, 집단주의 사회는 확대가족의 특징을 가지고 조부모를 포함한 친척이 함께 사는 특징을 보이며 집단주의 사회의 가정에서 자란 자녀는 자신을 ‘우리’라는 집단의 일원으로 생각하며 자신을 안전하게 지켜주는 ‘우리’ 집단에게 충성을 보이고, 이러한 충성을 깨는 것을 가장 좋지 않은 일로 교육받는다. 반면 개인주의(individual) 사회는 핵가족으로, 자녀는 부모와만 사는 사회적 특징을 가진다. 개인주의 사회에서 자란 자녀는 자신을 ‘우리’보다는 ‘나’로 인식하며 개성을 가진 존재로 교육받고 성장하며 다른 이의 개성도 존중하는 문화를 가지고 있다(Hofstede & Hofstede 2005). 한국은 Hofstede & Hofstede (2005)가 분류한 74개 국가 중 ‘집단주의’ 국가 분류에서 12 번째로 강한 성향을 보였다. 이러한 집단주의 문화로 인해 한국에서는 혼자식사 하는 것을 외롭다고 느끼거나 혼자 식사하는 사람을 측은하게 생각하는 등 부정적으로 보는 경향이 있었으나(Choi et al. 2000) 급속한 핵가족화를 넘어 1인가족사회로 가고 있는 최근에는 점차 전통적인 ‘집단주의’ 문화적 성격이 ‘개인주의’로 변화되고 있어 혼자식사에 대한 개인의 인식이 달라지고 있을 것으로 예상된다. 혼자식사는 1인 가구의 증가로 인해 부각된 개념이라고 생각되었으나(Jo 2018; Nam 2016), 최근에는 한국의 전통적인 수직-집단주의 문화적 성향에서 수평-개인주의 성향으로 바뀐 것과 사회생활을 통해 생긴 정신적 피로도로 인해 1인가구로 인한 비선택적 혼자식사가 아닌, 특정 가구형태나 연령에 상관없이 자발적인 혼자식사의 선택도 증가하고 있는 현상이다(Jo 2018).

과거에는 ‘함께 먹는’ 문화가 강해서, 혼밥에 대해서 공동체 정신을 파괴하는 부정적인 현상으로 인식하는 경우가 있었으나, 최근에는 혼자식사를 의미하는 ‘혼밥’이 타인을 의식하지 않고 개인이 가장 편하게 식사하는 방식이라고 인식되고 있다. 닐슨코리아(2017)가 온라인과 SNS에서 수집하여 분석한 혼밥관련 감정키워드는 ‘맛있다(18천 건)’, ‘괜찮다(9천 건)’, ‘편하다(8천 건)’와 같은 긍정적인 키워드가 상위를

차지했고 부정적인 감정인 ‘힘들다(6천 건)’, ‘귀찮다(4천 건)’, ‘외롭다(4천 건)’는 후순위였는데 SNS를 주로 사용하는 인구인 젊은 층의 혼밥에 대한 감정은 긍정적인 부분이 우세했다. Kim et al(2017)의 연구에서도 혼밥에 대한 인식으로는 긍정적 167명(64.0%), 부정적 13명(5.0%), 생각 없음 78명(29.9%), 기타 3명(1.1%)으로 혼자 외식을 하는 것에 대해 불편한 점이 있음에도 불구하고 혼밥 자체에 대한 소비자들의 인식은 긍정적임을 알 수 있었다.

‘2016년 외식소비 행태 분석’ 보고서(Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs 2017)에 따르면 조사 대상자 3천여명 중 절반이 넘는 56.6%가 ‘혼자 외식한 경험이 있다’고 답했다. 혼자식사 경험자들이 월평균 혼자식사를 하는 빈도는 6.5회로 나타나(Ministry of Agriculture 2016) 1주일에 평균 1.5회는 혼자식사를 한다고 볼 수 있다. Nam(2016)은 혼밥을 할 때의 자발성을 기준으로 자발적 혼밥족과 강제적 혼밥족으로 나누었는데 자발적 혼밥족은 본인의 이익이나 편의를 위해 자발적으로 혼밥을 하고, 혼자서도 외부 식당을 적극 이용하며 혼밥경험을 당당히 밝히며 하나의 문화로 긍정적인 인식을 하는 반면 강제적 혼밥족은 개인적 혹은 주변 상황에 의해 원치 않는 혼밥을 하여 자발적 혼밥족보다 혼밥 장소의 범위가 좁으며 혼밥 시 타인의 시선을 의식하고 소통부재로 인한 외로움과 소외감을 느끼는 등 부정적인 인식을 느낀다. 따라서 식당에서 다른 사람들의 시선을 의식하지 않고 싶어 하며 혼밥은 되도록 빠른 시간 안에 끝내고 싶어 하는 경향이 있다고 했다(Nam 2016).

혼자 식사에 대한 선행연구를 살펴보면 비만도에 따른 대학생의 혼자 식사 및 함께하는 식사 시의 식행동 비교(Lee et al. 2012), 혼자 식사에 대한 남녀 대학생의 인식 및 식행동 비교(Lee et al. 2015), 한국과 일본 대학생의 혼자식사와 함께 식사에 따른 인식과 행동(Cho et al. 2015), 호주와 일본 청년의 혼자 식사에 대한 개념을 조사한 연구(Takeda & Melby 2017) 등이 있다. 지금까지 혼자식사에 대한 연구는 식생활이 건강에 주요한 영향을 미치므로 혼자 식사 시 건강에 미치는 영향에 대한 연구(Kim et al. 2007; Jin & You 2010; Kim et al. 2013; Lee et al. 2012; Lee et al. 2015)가 다양하게 수행되어져 왔으나, 식행동과 관련하여 혼자식사 시 식사의 양과 메뉴를 결정하는데 있어서 인구통계학적인 조건이 달라졌을 때, 혼자 식사할 때와 함께 식사할 때에 따른 식사의 형태 및 종류, 양 등에 차이가 나는지에 대해 조사한 연구는 드물고, 지금까지 혼자 식사에 대한 대학생의 인식 및 식행동을 비교한 연구는 진행된 바 있으나 성별에 따른 혼자 식사에 대한 인식과 식행동에 대한 연구는 수행된 바가 없다. 따라서 본 연구는 남녀를 대상으로 혼자 식사에 식행동과 혼자 식사에 대한 인식을 조사하여 향후 외식업 메뉴개발과 가공식품 개발, 영양 교육 자료를 개발하는데 기초 자료를 제공하고자 하는데 목적을 두었다.

## II. 연구 내용 및 방법

### 1. 연구대상 및 기간

본 연구에 대한 모든 진행은 안산대학교 연구심의위원회의(Institutional Review Board: IRB)의 사전승인(AN01-201805-HR-006-01)을 받아 실행되었다. 본 연구는 서울, 경기의 20~50대를 대상으로 하여 수집되었다. 2018년 6월에 20~50대 각 5명씩 20명으로 예비조사를 실시하여 혼자 식사에 대한 설문내용을 수정, 보완하였다. 본 조사는 2018년 6월 14일부터 6월 21일까지 편의표본추출법을 활용하여 설문을 실시하였다. 설문은 자기기입식 설문지법으로 실시되었고, 인터넷설문조사방식을 이용하여 420부가 수집되었으며, 데이터 클리닝 과정을 통해 부실응답 9부를 제외한 411부(97.9%)가 최종 분석에 사용되었다.

### 2. 연구 내용 및 방법

본 연구를 위한 설문은 측정척도 마련을 위해 Lee et al. (2015)의 연구를 중심으로 Cho et al.(2015), Lee et al. (2012), Takeda & Melby(2017) 등의 선행연구에서 사용된 항목을 기반으로 하였고, 예비조사 결과를 반영하여 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 구성하였다. 일반사항은 성별, 연령, 결혼유무, 직업, 학력, 거주형태, 가정의 월소득 등을 조사하였다. 건강인식과 건강관리에 관한 질문, 식습관과 식품섭취태도, 혼자 식사에 대한 질문, 혼자 식사할 때 연상되는 키워드 등을 조사하였다. 혼자 식사에 대한 질문 중 식사를 누구와 하는지, 혼자 식사하는 빈도, 혼자 식사하는 이유, 혼자 식사와 다른 사람과 함께 식사할 때의 문제점, 식사 소요 시간 등에 대해 질문하였다. 혼자 식사할 때 연상되는 키워드 38개를 제시한 후에 해당하는 항목에 표시를하도록 하였다.

### 3. 자료처리

모든 통계분석은 IBM SPSS Series (version 21.0, Chicago, IL, USA)를 사용하여 남녀에 따른 건강관리와 식생활의 빈도와 백분율을 구하고 문항별 차이는 교차분석( $\chi^2$ -test)을 실시하였다. 식습관 및 식품섭취태도의 연령에 따른 차이는 일원분산분석(one-way analysis of variance)을 실시하였다. 식습관 관련 질문과 혼자 식사에 대한 38개 키워드는 Likert 5점 척도('1'=매우 그렇지 않다, '5'=매우 그렇다)로 질문하였다. 식습관 관련 질문은 선행연구와의 비교를 위해 각 문항의 개별 점수 평균과 총점(100점 만점)으로 점수가 높을수록 식습관 및 식품섭취태도가 좋은 것으로 평가하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반사항

대상자의 일반사항은 <Table 1>에서 남자는 207명

<Table 1> Demographic characteristics

Variables	Criteria	N (%)
Gender	Male	207(50.4)
	Female	204(49.6)
Age (years)	20's	122(29.7)
	30's	97(23.6)
	40's	99(24.1)
	50's	93(22.6)
Marital Status	Married	215(52.3)
	Never married	193(47.0)
	Others	3 (0.7)
Family members	Alone	69(16.8)
	Man and wife	37(9.0)
	Man and wife & single children	239(58.2)
	A lone parent & single children	31(7.5)
	Others	35(8.5)
Job	Students	40(9.7)
	Office	205(49.9)
	Housewife	47(11.4)
	Self-employment	24(5.8)
	Professionals	62(15.1)
	Others	33(8.0)
Education	High school	55(13.4)
	In university	38(9.2)
	Graduate university	263(64.0)
	Over Graduate school	55(13.4)
Living arrangements	Family	334(81.3)
	Alone or sharehouse	61(14.8)
	Dormitory	12(2.9)
	Others	4(0.9)
Household monthly income (10,000won)	Under 200	64(15.6)
	200~299	74(18.0)
	300~399	74(18.0)
	400~499	60(14.6)
	500 and over	139(33.8)
Total		411(100)

(50.4%), 여자가 204명(49.6%)으로 조사되었다. 연령은 20대는 122명(29.7%), 30대는 97명(23.6%), 40대는 99명(24.1%), 50대는 93명(22.6%)으로 20대가 가장 많았다. 결혼여부는 215명(52.3%), 미혼은 193명(47.0%), 기타가 3명(0.7%)이었다. 가족구성은 69명(16.8%)은 혼자 살고 있었고, 37명(9.0%)은 부부, 239명(58.2%)은 부부와 미혼자녀, 31명(7.5%)은 편부모와 미혼자녀, 35명(8.5%)은 기타로 부부와 미혼자녀가 함께 사는 비율(58.2%)이 과반을 넘어 가장 높았다. 직업은 40명(9.7%)이 학생, 205명(49.9%)이 사무직, 47명(11.4%)이 주부, 24명(5.8%)이 자영업, 62명(15.1%)이 전문직에 종사했고, 33명(8.0%)이 기타의 직업을 갖고 있었고 사무직의 비율(49.9%)이 과반을 차지해 가장 높았다. 최종 학력으로는 고등학교 졸업이 55명(13.4%), 대학생이 38

명(9.2%), 대학교 졸업이 263명(64.0%), 석사 이상은 55명(13.4%)으로 나타나 대학교 졸업 이상이 77.4%로 나타났다. 거주형태는 가족과 함께 거주가 334명(81.3%)로 가장 높은 비율을 차지했고, 자취(세어하우스 포함)가 61명(14.8%), 기숙사가 12명(2.9%), 기타가 4명(0.9%)이었다. 가족의 월소득은 200만원 이하가 64명(15.6%), 200만원대가 74명(18.0%), 300만원대가 74명(18.0%), 400만원대가 60명(14.6%), 500만원 이상이 139명(33.8%)으로 월소득이 가장 높게 나타났다.

2. 건강인식과 식습관

1) 일반적인 식행동 패턴

일반적인 식행동 패턴에 관한 질문의 다중응답의 결과는 <Table 2>와 같다. 식생활 문제에 대해서는 불규칙적 식사가 221명(31.9%)으로 가장 문제라고 인식하고 있었고, 가공식품과 편이식품의 과다 섭취가 196명(28.3%), 음주습관이 120명(17.3%)이었으며, 68명(9.8%)은 식생활에 문제가 없다고 답했다. 불규칙적 식사的原因是 식사 시간이 부족해서라고 답변한 인구가 176명(27.8%)으로 가장 많았고, 습관적으로는 171명(27.0%), 식욕이 없어서가 87명(13.7%), 간식으로

<Table 2> General dietary behavior pattern (multi-answers)

Variables	Criteria	N (%)
Problems of dietary life	Irregular eating	221(31.9)
	Overeating of processed & convenient food	196(28.3)
	Drinking habit	120(17.3)
	No problem	68 (9.8)
	Missing meals	47 (6.8)
	Excessive diet to loose weight	21 (3.0)
	Others	20 (2.9)
Reason for irregular eating	No time to eat	176(27.8)
	Habits	171(27.0)
	No appetite	87(13.7)
	Snack eating	63 (9.9)
	Due to diet	41 (6.5)
	Others	19 (3.0)

인해서가 63명(9.9%)이었다.

대학생을 대상으로 식습관을 조사한 연구(Jin & You 2010)에서 자신의 식습관에 대한 문제점으로 불규칙한 식사라고 응답한 사람이 가장 많아, 식생활문제에서 불규칙한 식사가 가장 큰 문제라고 인식한 본 연구와 일치하는 결과를 보였으며, 결식을 하는 이유로는 ‘시간부족’이 가장 많다고 답변하여 불규칙적 식사의 이유를 시간이 부족해서라고 답변한 응답자 가장 많은 본 연구와도 유사한 결과를 보였다.

2) 성별에 따른 식행동

성별에 따른 식행동에 대한 질문의 결과는 <Table 3>과 같다. 개인의 식사준비정도에 대한 질문에서 남성은 ‘가끔한다’가 36.7%(76명)으로 가장 많았고 그 다음은 ‘주로 한다’(23.7%, 49명), ‘반정도 한다’(18.8%, 39명)순으로 많았고, ‘주로 한다’ 이상으로 답변한 인구는 31.9%(66명)에 달했다. 반면 여성의 경우는 ‘언제나 한다’가 33.8%(69명)으로 가장 많았고 그 다음은 ‘주로 한다’(32.4%, 66명)로 ‘주로 한다’ 이상의 답변을 한 인구가 66.2%(135명)에 달해 남녀별 유의적인 차이를 보였다(p<0.001). 2014년 통계청의 조사에 의하면 20세 이상 성인 남녀의 가사노동시간은 남성이 47분, 여성이 3시간 28분으로 여전히 여성이 많은 가사노동을 담당하고 있으며, 음식준비에 있어서 미혼 남성과 여성은 각각 5분과 9분으로 적은 시간을 식사준비에 사용하고 있으나 기혼남성은 12분, 기혼여성은 1시간 43분을 사용하며 여성이 가정 내에서 식사준비를 하는 시간이 압도적으로 많아 본 연구의 결과를 지지하였다(Statistics Korea 2014). 식사 시 동행인의 선호도에서는 남녀 간 유의적인 차이를 보이지 않았다.

3) 남녀에 따른 집밥과 인스턴트, 패스트푸드 소비횟수

남녀에 따른 집밥과 인스턴트, 패스트푸드 소비횟수에 대한 질문의 결과는 <Table 4>과 같다. 집밥은 남성이 여성보다 더 많이 먹고 있는 것으로 나타났으나 유의적인 차이는 없었다. 인스턴트식품과 냉동식품, 그리고 배달음식과 패스트푸드 소비에서는 여성의 경우 더 많이 소비하는 경향을 보

<Table 3> Dietary behavior by gender

Variables	Criteria	Male N(%)	Female N(%)	Total N(%)	$\chi^2$	p-value
Degree of self meal preparation	Always	17 (8.2)	69(33.8)	86(20.9)	63.330	0.000***
	Usually	49(23.7)	66(32.4)	115(28.0)		
	About half the time	39(18.8)	30(14.7)	69(16.8)		
	Seldom	76(36.7)	30(14.7)	106(25.8)		
	Never	26(12.6)	9(4.4)	35(8.5)		
Meal companion preference	solo eating	50(24.2)	38(18.6)	88(21.4)	3.086	0.379
	eating with others	81(39.1)	94(46.1)	175(42.6)		
	no difference	76(36.7)	72(35.3)	148(36.0)		
		207(100.0)	204(100.0)	411(100.0)		

\*\*\*p<0.001

였는데 인스턴트식품과 냉동식품소비에서는 유의적인 차이를 보였다( $p<0.05$ ).

2012년 전국 규모로 실시된 청소년 대상 조사에서 대상자의 40.4%가 월 1-2회 패스트푸드점을 방문하는 것으로 보고 되었다(Kim & Lee 2012). 대전지역 고등학생의 패스트푸드 섭취빈도에서 남학생이 피자과 프라이드치킨을 여학생보다 자주 섭취하는 것으로 조사되었다( $p<0.05$ )(Bae & Kim 2016). 본 연구에서는 20세 이상 성인 남녀를 대상으로 하여 조사한 결과 유의적인 차이는 없었으나 남성보다 여성이 배달음식과 패스트푸드를 더 많이 먹는 경향을 보였고 인스턴트식품과 냉동 식품소비에서 여성이 유의적으로 더 많이 소비하여 연령이 높아질수록 편의식품 소비에서 남녀의 경향이 바뀔 수 있는 가능성을 보였다.

4) 성별에 따른 식사 시 동반자 비교

성별에 따라 식사 시 누구와 같이 식사하는가에 대한 응답은 <Table 5>와 같다.

아침식사는 남성은 37.7%(78명)가 혼자서 먹는다고 하였고 36.7%(76명)가 먹지 않는다고 했다. 여성의 경우도 비슷

한 양상을 보였는데 가장 많은 응답자(39.7%)가 식사를 혼자서 먹는다고 답변했고 먹지 않는다는 응답자가 그 다음으로 많은 인원(31.4%, 64명)을 차지해 남녀 모두 아침은 혼자 식사하는 비율이 높은 것으로 나타났고 남녀 간 차이는 보이지 않았다.

Jin & You(2010)의 대학생 대상 식습관을 조사한 연구에서 응답자의 50% 이상이 하루 한끼 정도를 거른다고 했고, 자주 거르는 끼니는 아침이 55.2%로 나타나 응답자 50%의 55.2%인 27%정도가 아침식사를 거르는 것으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 나타내었다. 식사 속도에서도 남성이 여성보다 다소 빨리 먹는 것으로 나타났다(Jin & You 2010). Kim et al.(2013)의 연구에서는 한국인은 평균 20.3%가 아침 결식을 하는데 20대의 아침결식률은 37.4%로 매우 높은 편이다. 아침 식사는 하루 식사의 질에 중요한 영향을 미치므로 전반적인 식생활 향상을 위해 아침식사의 중요성과 식사의 규칙적인 섭취 등에 대한 안내가 필요하다(Kim et al. 2013). 점심식사는 남녀 간 차이를 보였는데 남성은 동료와 같이 식사를 한다는 인원이 70.5%(146명)으로 가장 많았고 혼자 먹는다는 인원이 20.8%(43명)으로 두 번째를 차지

<Table 4> The consumption frequencies of selected food by gender

Variables	Gender		Total	t-value	p-value
	Male	Female			
Home made food	2.81±1.30 <sup>1)</sup>	2.64±1.27	2.73±1.29	0.004	0.949
Instant food, frozen food	3.72±0.97	4.03±0.92	3.88±0.96	4.179	0.042*
Delivery food, fast food (pizza, chicken, hamburger)	4.24±0.95	4.55±0.87	4.40±0.92	1.657	0.199
	10.77±1.81	11.23±1.64	11.00±1.74	1.876	0.172

\* $p<0.05$ , <sup>1)</sup>1=seldom eat, 2=1~3 times/month, 3=1~2 times/week, 4=3~4 times/week, 5=5~6 times/week, 6=over 7 times/week

<Table 5> Comparison of meal companion by gender

Variables		Male	Female	Total	$\chi^2$	p-value
		N(%)	N(%)	N(%)		
Breakfast	Alone	78(37.7)	81(39.7)	159(38.7)	0.709	0.319
	With spouse	16 (7.7)	12 (5.9)	28 (6.8)		
	With family	26(12.6)	39(19.1)	65(15.8)		
	With companion	11 (5.3)	8 (3.9)	19 (4.6)		
	Never eat	76(36.7)	64(31.4)	140(34.1)		
Lunch	Alone	43(20.8)	70(34.3)	113(27.5)	19.648	0.001**
	With spouse	5 (2.4)	7 (3.4)	12 (2.9)		
	With family	5 (2.4)	16 (7.8)	21 (5.1)		
	With companion	146(70.5)	104(51.0)	250(60.8)		
	Never eat	8(3.9)	7(3.4)	15(3.6)		
Dinner	Alone	50(24.2)	40(19.6)	90(21.9)	15.972	0.003**
	With spouse	24(11.6)	30(14.7)	54 (13.1)		
	With family	83(40.1)	101(49.5)	184(44.8)		
	With companion	48 (23.2)	24(11.8)	72(17.5)		
	Never eat	2(1.0)	9(4.4)	11(2.7)		

\*\* $p<0.01$

했다. 여성의 경우도 동료와 같이 식사한다는 인원이 51%(104명)로 가장 많았으나 남성과 비교해 훨씬 낮은 비율을 보인 반면 그 다음으로 응답자가 많은 혼자 식사하는 인원은 34.3%(70명)으로 남성에 비해 높은 비율을 보였다 ( $p<0.01$ ). Jo(2018)는 여성이 남성에 비하여 편리함과 휴식을 위한 혼밥을 하는데, 이는 여성이 누군가와 함께 하던 식사에서 번거롭고 휴식과는 거리가 멀다고 생각할 수 있다는 것을 의미해 여성이 남성에 비하여 함께 하는 식사에 대한 피로감이 높았음을 유추해 볼 수 있다.

저녁식사는 식사패턴이 남녀에 따라 다르게 나타난다. 남녀 모두 가족과 함께 식사한다는 답변이 가장 많았는데, 그 비율이 차이가 나타났다( $p<0.01$ ). 가족과 함께 식사하는 비율이 남성은 40.1%(83명)로 49.5%(101명)를 나타낸 여성에 비해 낮았다. ‘가족과 함께 식사한다’는 답변 다음으로는 남녀 모두에서 혼자 식사한다가 높게 나타났는데 남성은 24.2%(50명), 여성은 19.6%(40명)로 남성이 여성에 비해 혼자 식사하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 세 번째 높은 순위의 답변은 남녀별로 차이가 났는데 남성의 경우는 동료와 함께 먹는다(23.2%, 48명)인 반면, 여성의 경우는 부부와 함께 먹는다(14.7%, 30명)로 답변하여 가족과 부부를 합한 비율을 보면 남성이 51.7%, 여성이 64.2%로 여성이 부부를 포함한 가족과 함께 식사하는 비율이 높은 것으로 나타났다( $p<0.01$ ). 이는 여성이 기혼인 경우 식사준비 담당자로 가족의 식사를 책임지는 경우가 많이 부부를 포함한 가족과의 식사비율이 남성보다 높게 나타난 것으로 보인다. Lee et al.(2015)의 연구에서도 여성은 남성에 비해 식사는 ‘여럿이 함께’ 먹는 편이라는 응답이 유의적으로 높게 나타났다(남 41.3%, 여 49.0%,  $p<0.05$ ).

5) 성별에 따른 동반자와의 식사 시 소요시간 비교

남녀에 따라 식사를 같이하는 대상에 따른 소요시간을 나타낸 결과는 <Table 6>과 같다. 남녀에 상관없이 혼자 식사할 때는 식사 소요시간이 5~15분(남 58%, 120명, 여 54.9%, 112명)이 가장 많았고, 그 다음은 15~30분(남 24.6%, 51명, 여 29.4%, 60명)이었다. 세 번째로 많은 대답에서 남녀의 차이가 나타났는데 남성은 5분미만(10.6%, 22명)이었고 여성은 30~50분(11.3%, 23명)으로 답변하였다( $p<0.05$ ).

가족과 식사를 하는 경우에는 남녀모두(각각 56.5%, 57.8%)에서 15~30분이 가장 많아 혼자 식사 시보다 긴 시간을 쓰고 있는 것으로 나타났다. 그 다음은 남녀모두 30~60분(각각 20.3, 27.0%), 5~15분(각각 19.8, 11.3%)으로 동일한 순위를 보였으나 비율 면에서 차이를 보여 여성이 남성보다 가족과 식사할 때 긴 시간 식사하는 경향이 높은 것으로 나타났다( $p<0.05$ ).

친구와 같이 식사를 하는 경우에는 남녀차이를 보였는데 남성의 경우 15~30분(50.2%, 104명) 식사한다는 응답이 과반을 차지했고 그 다음은 30~60분(25.1%, 14.0%)로 가족과 식사할 때 쓰는 시간과 비슷한 경향을 보였다. 여성의 경우는 30~60분 소요된다는 인원이 과반(48%, 98명)에 가깝게 답변하여 가장 많았고 그 다음은 15~30분 소요된다는 인원이 32.8%(67명)를 차지해 두 번째로 많았다. 60분 이상 소요된다는 인원도 12.7%(26명)로 세 번째로 많아 여성이 남성에 비해 친구와 식사 시 시간을 더 많이 쓰고 있다는 것으로 나타났다( $p<0.001$ ), 가족과 함께 식사할 때 소요되는 시간보다 친구와 식사할 때 더 많은 시간이 소요되는 경향도 나타내어 가족과 식사와 친구와의 식사 시 소요시간이 유사한 남성과 차이를 나타내었다. Lee et al.(2015)의 혼자 식사

<Table 6> Comparison of solo eating and together eating meal time by gender

Variables	Male N(%)	Female N(%)	Total N(%)	$\chi^2$	p-value	
Solo eating	<5 min	22(10.6) <sup>1)</sup>	9 (4.4)	31(7.5)	8.625	0.035*
	5~15 min	120(58.0)	112(54.9)	232(56.4)		
	15~30 min	51(24.6)	60(29.4)	111(27.0)		
	30~60 min	14 (6.8)	23(11.3)	37 (9.0)		
	≥60 min	0(0.0)	0(0.0)	0 (0.0)		
Together eating with family	<5 min	3 (1.4)	0 (0.0)	3 (0.7)	11.121	0.025*
	5~15 min	41(19.8)	23(11.3)	64(15.6)		
	15~30 min	117(56.5)	118(57.8)	235(57.2)		
	30~60 min	42(20.3)	55(27.0)	97(23.6)		
	≥60 min	4(1.9)	8(3.9)	12(2.9)		
Together eating with friend	<5 min	2 (1.0)	0 (0.0)	2(0.5)	30.970	0.000***
	5~15 min	29(14.0)	13 (6.4)	42(10.2)		
	15~30 min	104(50.2)	67(32.8)	171(41.6)		
	30~60 min	52(25.1)	98(48.0)	150(36.5)		
	≥60 min	20(9.7)	26(12.7)	46(11.2)		

<sup>1)</sup>p<0.05, \*\*\*p<0.001

에 대한 남녀 대학생들도 혼자 식사 시의 소요 시간은 ‘5~15분 이내’ 61.7%였고, 가족식사의 경우는 ‘15~30분 이내’ 48.4%로 가장 많았고, 친구와 함께 하는 식사의 경우는 ‘15~30분 이내’ 45.4%, ‘30분~1시간 이내’ 30.3%로 본 연구와 유사한 결과가 나타났다. 혼자 식사를 하면 함께 하는 식사에 비해 더 빨리 식사를 하게 된다. Lee et al.(2012)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 ‘혼자하는 식사’시의 소요시간은 전체적으로 5~15분 이내가 61.4%로 가장 많았고, 그 다음은 15~30분 이내(25.3%), 5분 이내(8.8%), 30분 이상(4.4%)의 순으로 나타나 본 연구와 유사한 결과였다. ‘함께하는 식사’ 중 가족과 함께 하는 식사의 경우는 조금 늘어나 15~30분 이내가 48.7%로 가장 많았고, 10~15분 이내(29.3%), 30분~1시간 이내(18.3%) 순이었다. 친구와 함께 하는 식사의 경우 15~30분 이내가 가족과 함께 하는 식사와 마찬가지로 46.1%로 가장 많았으며, 30분~1시간 이내(30.2%), 10~15분 이내(46.1%)가 그 다음 순으로 나타나 혼자서 먹을 때 가장 많은 인원이 5~10분이 걸리고 가족과 함께 식사할 때 15~30분 걸린다고 한 인구가 가장 많은 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 그러나 20대 대학생에 한정되어 있는 Lee et al.(2012)의 연구에서 대학생이 친구와 함께 먹는 시간은 15~30분이라는 결과와는 달리 본 연구에서는 20~50대 남자를 비교해 보았을 때 남성은 가족과 함께 먹을 때와 동일한 15~30분이 가장 많았고 여성은 30~60분이 걸린다고 한 인원이 가장 많아 차이가 있었다.

선행연구에서 직업에 따른 식사시간은 직업에 따라 다르

게 나타났다. 성남시 외식사업자들의 식사속도는 10~15분(44%)이 가장 많았고, 남자가 여자보다 빠른 편이었다(Cho 2015). 소방공무원이 8분 29초로 가장 짧고, 해양경찰공무원 8분 33초, 군인 10분 45초, 일반직공무원 12분 49초, 대학생 14분 15초, 일반회사원 16분 51초순으로 나타났으며, 전체 평균 식사소요시간은 11분 57초였고, 성별로는 남성의 평균 식사 소요시간은 10분 1초, 여성은 15분 0초로 여성이 남성보다 식사시간이 긴 것으로 나타났다(Lee et al. 2014). 본 연구에서는 평균시간으로 비교하지 않아 정확한 시간의 비교는 어려우나 여성이 남성보다 식사에 쓰는 시간은 혼자일 때보다 다른 사람과 함께 식사할 때, 특히 친구들과 식사할 때 남성보다 긴 것으로 보인다.

6) 식습관 및 식품섭취태도

식습관 및 식품섭취태도는 <Table 7>에서 평균 점수가 높을수록 바람직한 것으로 평가하였다. 100점 만점에서 총 58.18점을 나타냈는데, 이는 특급호텔 근로자의 식습관에 대한 총점(58.8)(Kim et al. 2016)과 비슷한 점수였다. 성남외식사업자의 식습관에 대한 총점(60.5)(Cho, 2015) 및 대학생의 식습관에 대한 총점(60.0)(Kim et al. 2013)에 비하면 조금 낮은 점수를 보였다. 남성은 57.52점, 여성은 58.84점으로 여성이 조금 높은 점수를 보인 경향이 있으나 유의적인 차이는 없었다. 그러나 각 영역별 식습관과 식품섭취태도에서는 항목별로 차이를 보였다. 유의적으로 차이를 보인 항목들을 높은 점수 순으로 살펴보면 다음과 같다. ‘과한 흡연을 피한다’(4.16)가 가장 높은 점수를 나타내었는데 남성은 3.76점

<Table 7> Dietary habits and food intakes patterns according to gender

Variables Contents	Male	Female	Total	t-value	p-value
Have three meals a day.	2.74±1.21 <sup>1)</sup>	2.62±1.09	2.68±1.15	1.070	.285
Have good breakfast.	2.64±1.23	2.62±1.17	2.63±1.20	0.169	.866
Eat regularly.	3.13±0.97	2.92±0.99	3.02±0.99	2.205	.028*
Eat slowly.	2.76±0.90	2.95±0.88	2.85±0.89	-2.089	.037*
Not overeating.	2.90±0.79	2.76±0.83	2.83±0.82	1.787	.075
Eat grains every meal (rice, bread, pasta, potato).	3.40±0.88	3.57±0.89	3.48±0.89	-1.978	.049*
Eat protein food every meal (meat, fish, egg, legumes, tofu)	3.18±0.84	2.95±0.76	3.06±0.81	2.942	.003**
Eat vegetables over 2 times a day except Kimchi.	2.98±0.89	2.83±0.92	2.90±0.91	1.654	.099
Eat food with oil every meal.	2.95±0.72	2.87±0.81	2.91±0.76	1.115	.266
Drink milk (yogurt) or cheese everyday.	2.65±1.04	2.73±1.07	2.69±1.05	-0.798	.425
Eat fruits over 2 times a day.	2.33±0.92	2.46±0.97	2.39±0.95	-1.312	.190
Rarely eat processed food.	2.44±0.85	2.55±0.95	2.50±0.90	-1.236	.217
Rarely eat sweet food.	2.94±0.91	2.80±1.00	2.87±0.96	1.463	.144
Eat not salty.	2.72±0.91	2.84±0.98	2.78±0.93	-1.219	.224
Avoid spicy and strong-flavored food.	2.77±0.87	2.76±0.98	2.77±0.93	0.090	.928
Rarely eat animal fat.	2.70±0.79	2.90±0.89	2.80±0.85	-2.428	.016*
Avoid overdrinking and frequent drinking.	3.33±1.11	3.88±1.21	3.60±1.19	-4.791	.000***
Avoid heavy smoking.	3.76±1.41	4.56±0.99	4.16±1.19	-6.683	.000***
Exercise more than 30 minutes every day.	2.61±1.02	2.62±1.10	2.62±1.06	-0.133	.895
Apply nutritional knowledge to daily life.	2.58±0.83	2.56±0.93	2.62±0.88	-0.888	.375
	57.52±8.41	58.84±7.73	58.18±9.09	2.119	0.146

<sup>1)</sup>Mean±SD, \*p<0.05, \*\*p<0.01

여성은 4.56점으로 여성이 현저하게 높은 점수를 보였다( $p<0.001$ ). 그 다음은 ‘과음과 잦은 음주를 피한다’(3.60점)였는데 마찬가지로 남성은 3.33점 여성은 3.88점으로 여성이 높은 점수를 보여( $p<0.001$ ), 흡연과 과음과 같이 식사이외에 건강에 유해한 습관은 남성이 더 많이 가지고 있는 것으로 나타났다. 세 번째 높은 점수를 나타낸 ‘곡류음식을 매끼 먹는다’(3.48)에서는 여성(3.57)이 남성(3.40)보다 높은 점수를 보였고, 네 번째 높은 점수인 ‘매 끼 단백질 식품을 먹는다’(3.06)는 남성이 3.18점, 여성이 2.95점으로 남성이 높은 점수를 보여( $p<0.05$ ), 남녀 간 주목하여 섭취하는 식품이 남성은 단백질식품, 여성은 곡류음식으로 다르게 나타났다. ‘정해진 시간에 식사를 한다’(3.02)는 질문에서 남성(3.13)이 여성(2.92)보다 높은 점수를 보였고( $p<0.05$ ), ‘동물성 기름을 자주 먹지 않는다’(2.80)에서는 여성(2.90)이 남성(2.70)보다 높은 점수를 보였다.

외식사업자들을 대상으로 한 연구(Cho 2015)에서는 남자(51.0%)가 여자(9.4%)보다 흡연율은 월등히 높고, 음주율도 남자(82.7%)가 여자(58.3%)보다 높아 본 연구와 유사한 결과를 본 연구와 유사한 결과를 나타내었다. 특급호텔 직원들을 대상으로 한 연구(Kim et al. 2016)에서도 식습관 및 식품섭취태도는 여자가 60.8점으로 남자(57.7점)보다 높게 나타났다. 항목별 차이에 있어서는 여자의 경우 ‘남자에 비해 상대적으로 과식하지 않는다’, ‘곡류음식을 먹는다’, ‘채소류를 두 번 이상 먹는다’, ‘기름을 넣어 조리한 음식을 먹는다’, ‘매일 유제품을 섭취한다’, ‘과한 흡연을 피한다’에 대해서 남성보다 평균 점수가 유의하게 높은 것으로 파악되어 본 연구와 부분적으로 유사한 결과를 보였다.

#### 7) 혼자하는 식사를 생각할 때 연상되는 키워드

혼자하는 식사를 생각할 때 연상되는 키워드는 <Table 8>과 같다. 38개 키워드 중에서 5점 만점에서 상위 점수를 받는 항목은 ‘원하는 것을 선택’(4.02), ‘TV를 보며’(3.77), ‘간단한 음식’(3.72), ‘조용함’(3.66), ‘휴식을 취할 수 있음’(3.56), ‘나만의 시간’(3.45), ‘원할 때 혼식’(3.44), ‘배고플 때 혼식’(3.43), ‘다양하지 않은 음식’(3.41)이었다. 하위 점수를 받는 항목은 ‘외로움’(2.48), ‘식사준비를 많이 함’(2.40), ‘기분전환을 위해’(2.36), ‘동행인이 없다면 나는 밖에서 혼자 식사하지 않는다’(2.29), ‘매일 혼자 식사한다’(2.24)에 해당하였다.

혼자하는 식사를 생각할 때 연상되는 키워드에 대한 남녀별 차이를 보면, 남성(2.61)이 여성(2.35)에 비해 혼자 식사할 때 외로움을 느끼는 정도가 큰 것으로 나타났다( $p<0.05$ ). 반면 혼자식사에 대한 긍정적인 반응인 ‘혼자 식사할 때 자유를 느낀다’와 ‘혼자 식사할 때 기쁨을 느낀다’는 문항에서 여성(각각 3.50, 2.96)이 남성(각각 3.15, 2.71)보다 높은 점수를 보였다(각각  $p<0.01$ ,  $p<0.05$ ). ‘혼자식사에 대한 부정적인 감정인 혼자 식사할 때 따분하다고 느낀다’는 문항에서

남성(2.64)이 여성(2.41)보다 나이가 높은 점수를 보였다( $p<0.05$ ). 긍정적인 문항인 ‘혼자 식사할 때 나만의 시간이라고 생각한다’는 여성(3.56)이 남성(3.33)에 비해 높은 점수를 보였다( $p<0.05$ ). ‘혼자 식사할 때는 외식을 한다’는 질문에서 남성(2.72)이 여성(2.41)에 비해 높은 점수를 보였다( $p<0.05$ ). ‘배고플 때 혼자 식사한다’는 질문에서 여성(3.54)이 남성(3.32)에 비해 높은 점수를 보였다( $p<0.01$ ). ‘혼자 식사할 때 식사준비를 많이 한다’는 질문에는 남성(2.54)이 여성(2.25)에 비해 높은 점수를 보였다( $p<0.001$ ). 마찬가지로 ‘혼자 식사할 때는 요리를 한다’는 질문에서 남성(2.63)이 여성(2.42)에 비해 높은 점수를 보였다( $p<0.05$ ). ‘내가 원할 때 혼자 식사한다’는 문항에서는 여성(3.61)이 남성(3.28)에 비해 높은 점수를 보였다( $p<0.001$ ). ‘식당에서 다른 사람이 혼자 먹는 것을 볼 때 안 됐다고 느낀다’는 문항에서는 남성(2.36)이 여성(2.11)에 비해 높은 점수를 보였다( $p<0.05$ ). 혼자 식사에 대한 남녀 대학생들의 인지 연구(Lee et al. 2015)에서 혼자 식사에 대해 남성은 자유로움, 자기 조절 등의 긍정적인 이미지로 인지하는 비율이 높았고, 여성은 외로움, 공허함, 괴로움 등의 부정적인 이미지로 더 많이 인지하고 있었는데 본 연구에서는 남성의 경우 ‘혼자 식사할 때 외로움을 느낀다’( $p<0.05$ ), ‘혼자 식사할 때 따분하다고 느낀다.’( $p<0.05$ ), ‘식당에서 다른 사람이 혼자 먹는 것을 볼 때 안 됐다고 느낀다.’( $p<0.05$ )등의 부정적인 감정을 더 느꼈고, 여성의 경우는 ‘혼자 식사할 때 자유를 느낀다’( $p<0.001$ ), ‘혼자 식사할 때 기쁨을 느낀다’( $p<0.01$ ), ‘혼자 식사할 때 나만의 시간이라고 생각한다’( $p<0.05$ )는 긍정적인 감정을 더 느껴 Lee et al.(2015)의 연구와 차이를 나타내었는데 이는 20~50세의 조사연령이 달라 생기는 현상일 수도 있을 것으로 사료된다. 또한 여성은 ‘배고플 때 혼자 식사한다.’( $p<0.01$ )와 ‘내가 원할 때 혼자 식사한다.’( $p<0.001$ )에서 남성보다 더 높은 점수를 보여, 여성이 혼자 식사에 대해 더 주도적으로 선택하고 있는 태도를 보여주었다. 남성은 ‘혼자 식사할 때는 외식을 한다’( $p<0.01$ ), ‘혼자 식사할 때 식사준비를 많이 한다’( $p<0.001$ ), ‘혼자 식사할 때는 요리를 한다’( $p<0.05$ )에서 여성보다 높은 점수를 보여 혼자 식사할 때 외식을 하거나 식사준비를 많이 해서 식사를 한다고 해 남성이 혼자 식사할 때 식사준비에 대한 부담을 많이 가지고 있는 것으로 보였다. 이는 여성의 경우 평소 식사준비를 많이 하는 경향이 있어 혼자식사와 같이 식사에서 식사준비를 하는데 시간이 더 걸리거나 요리를 더 많이 한다는 생각이 없는 반면 남성의 경우는 평소 식사준비를 많이 하지 않아 혼자 식사 시 준비 시간이 많다고 생각한다고 사료된다<Table 3>. 20세 이상 성인 남녀의 가사노동시간은 남자가 47분, 여자가 3시간 28분으로 여전히 여자가 많은 가사노동을 담당하고 있으며, 음식 준비는 미혼 남성과 여성은 각각 5분과 9분으로 적은 시간을 식사준비에 사용하고 있으나 기혼남성은 12분, 기혼여성은 1시간 43분을 사용하여 여성이 가정 내에서 식사준비를



하는 시간이 압도적으로 많다(통계청 2014).

따라서 Jo(2018)의 연구와 같이 여성이 남성에 비하여 편리함과 휴식을 위한 혼밥을 하는데, 이는 여성이 누군가와 함께 하던 식사에서 번거롭고 휴식과는 거리가 멀다고 할 수 있는데 이를 통해 여성이 남성에 비하여 함께 하는 식사에 대한 피로감이 높았음을 유추해볼 수 있다고 했다. 혼밥을 할 때의 자발성을 기준으로 자발적 혼밥족과 강제적 혼밥족으로 나누는데 자발적 혼밥족은 본인의 이익이나 편의를 위해 자발적으로 혼밥을 하며, 혼자서도 외부 식당을 적극 이

용하고, 혼밥경험을 당당히 밝히며 하나의 문화로 긍정적인 인식을 하는 반면 강제적 혼밥족은 개인적 혹은 주변 상황에 의해 원치 않는 혼밥을 하여 자발적 혼밥족보다 혼밥 장소의 범위가 좁으며 혼밥 시 타인의 시선을 의식하고 소통 부재로 인한 외로움과 소외감을 느끼는 등 부정적인 인식을 느낀다. 따라서 식당에서 다른 사람들의 시선을 의식하지 않고 싶어 하며 혼밥은 되도록 빠른 시간 안에 끝내고 싶어 하는 경향이 있다고 했다(Nam 2016).

본 연구의 성별에 따른 식행동 비교에서도<Table 5> 1인

<Table 8> 38 Keyword about solo eating

Contents	Male	Female	Total	t-value	p-value
I can eat <b>fast</b> when I eat alone.	3.71±0.94 <sup>1)</sup>	3.58±0.90	3.64±0.92	1.451	.148
I can select what I <b>want</b> when I eat alone.	3.99±0.74	4.05±0.64	4.02±0.69	-0.930	.353
I <b>watch TV</b> while eating when I eat alone.	3.69±0.94	3.85±0.98	3.77±0.96	-1.760	.079
I feel <b>lonely</b> when I eat alone.	2.61±1.01	2.35±0.99	2.48±1.01	2.583	.010*
I feel <b>free</b> when I eat alone.	3.15±0.95	3.50±0.89	3.33±0.94	-3.851	.000***
I feel <b>joy</b> when I eat alone.	2.71±0.83	2.96±0.84	2.83±0.84	-3.039	.003**
I feel <b>quietness</b> when I eat alone.	3.60±0.82	3.73±0.76	3.66±0.79	-1.625	.105
I can <b>take a break</b> when I eat alone.	3.45±0.88	3.67±0.82	3.56±0.86	-2.530	.012
I can <b>read books</b> when I eat alone.	2.53±1.02	2.73±1.10	2.63±1.06	-1.949	.052
I <b>think</b> when I eat alone.	3.09±0.89	3.18±1.00	3.13±0.95	-0.906	.365
I <b>feel easy</b> when I eat alone.	3.32±0.86	3.33±0.91	3.33±0.88	-0.055	.957
I can eat <b>healthier food</b> when I eat alone.	2.52±0.92	2.59±0.94	2.56±0.93	-0.779	.436
I feel <b>boring</b> when I eat alone.	2.64±0.93	2.41±0.97	2.52±0.96	2.456	.014*
I think it is <b>my own time</b> when I eat alone.	3.33±0.92	3.56±0.92	3.45±0.93	-2.593	.010*
I eat <b>unhealthy</b> food when I eat alone.	3.01±0.84	2.92±0.91	2.97±0.87	1.079	.281
I <b>eat out</b> when I eat alone.	2.72±0.91	2.41±0.95	2.57±0.94	3.415	.001**
I eat alone when I <b>hungry</b> .	3.32±0.90	3.54±0.80	3.43±0.86	-2.627	.009**
I <b>prepare a good meal</b> when I eat alone.	2.56±0.98	2.25±0.81	2.40±0.92	3.543	.000***
I <b>cook</b> when I eat alone.	2.63±0.95	2.42±0.85	2.52±0.91	2.378	.018*
I eat alone when I <b>want</b> .	3.28±0.88	3.61±0.77	3.44±0.84	-4.026	.000***
I usually eat alone.	2.88±1.03	2.94±1.03	2.91±1.03	-0.610	.542
I usually eat alone at <b>home</b> .	2.87±1.13	3.02±1.05	2.94±1.09	-1.396	.163
I usually eat <b>dinner</b> alone.	2.54±1.07	2.55±1.12	2.55±1.09	-0.164	.870
<b>For relaxation</b> , I eat alone.	2.37±0.95	2.35±0.90	2.36±0.92	0.210	.834
I use packaged <b>food</b> when I eat alone.	2.82±0.89	2.64±1.04	2.73±0.97	1.875	.061
I can do <b>various things</b> when I eat alone.	2.91±0.87	3.14±0.99	3.02±0.94	-2.434	.015
I can <b>try new food</b> when I eat alone.	3.12±0.99	3.03±1.08	3.08±1.03	0.800	.424
Eating alone is <b>cheap</b> .	3.23±0.89	3.18±0.94	3.20±0.91	0.561	.575
I can <b>concentrate on food</b> when I eat alone.	3.22±0.85	3.33±0.86	3.27±0.86	-1.255	.210
I eat <b>delicious food</b> when I eat alone.	3.02±0.86	3.06±0.91	3.04±0.88	-0.397	.691
I eat <b>simple food</b> when I eat alone.	3.73±0.71	3.71±0.83	3.72±0.77	0.374	.709
I become <b>lazy</b> when I eat alone.	3.13±0.89	3.29±0.95	3.21±0.92	-1.807	.072
I eat <b>not various</b> food when I eat alone.	3.35±0.90	3.48±0.90	3.41±0.90	-1.437	.152
I usually eat for <b>energy</b> when I eat alone.	2.97±0.88	2.99±0.92	2.98±0.90	-0.214	.830
I eat alone <b>daily</b> .	2.44±1.07	2.42±1.10	2.43±1.09	0.213	.831
Other people's eyes are <b>uncomfortable</b> when eating alone in a restaurant.	2.76±1.03	2.88±1.13	2.82±1.08	-1.113	.266
I <b>feel sorry</b> when I see someone eating alone in the restaurant.	2.36±1.00	2.11±0.98	2.24±1.00	2.604	.010*
I wouldn't eat alone outside if <b>there weren't company</b> .	2.31±1.01	2.27±1.12	2.29±1.07	0.376	.707

<sup>1)</sup>Mean±SD, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

가구가 아니라도 가족과 떨어져 식사를 할 확률이 높은 점심시간에는 남녀 모두 동료와 함께 먹는다는 비율이 가장 높았지만(남 70.5%, 여 51%), 그 다음인 혼자 먹는다는 비율에서 여성이 남성보다 높게 나타나(남 20.8%, 여 34%), 여성이 더 자발적으로 혼밥을 선택한다는 주장을 뒷받침한다. 이로 인해 여성이 혼밥에 대해 느끼는 감정이 ‘혼자 식사할 때 자유를 느낀다’, ‘혼자 식사할 때 기쁨을 느낀다’, ‘혼자 식사할 때 나만의 시간이라고 생각한다’, ‘배고플 때 혼자 식사한다.’와 ‘내가 원할 때 혼자 식사한다.’ 등 편안하고 자율적인 선택과 관련된 인식을 하고 있는 것으로 보인다. 또한 자발적 혼밥족이므로 남성보다 ‘식당에서 다른 사람이 혼자 먹는 것을 볼 때 안 됐다고 느낀다’는 항목에서 더 낮은 점수를 낸 것으로 사료된다. 자발적 혼밥족들은 혼밥소비를 긍정적으로 인식하는 반면 강제적 혼밥족들은 혼밥소비에 따른 부정적 감정을 느끼는 특징이 있다고 한다(Jo 2018). 정혜원(2017)은 자기 주도적 혼밥을 하는 사람일수록 외식 혼밥을 편하게 즐긴다고 하였다(Jo 2018).

한편 직장인들은 함께 회식을 하게 되었을 때 과식, 음주를 하게 되는 부정적인 면과 동시에 다양한 음식을 먹게 되고, 식사를 하면서 이야기를 나누는 등 긍정적인 면도 가지게 된다. 호주인의 경우 혼자식사에 대한 긍정적인 면과 부정적인 면이 나타났는데 남성의 경우 혼자식사할 때 더 건강하게 자신이 원하는 음식을 먹게 된다고 답변했고 이는 여성도 같은 의견을 보였다. 혼자 먹을 때 빨리 먹고 편의 음식을 먹게 되는데 함께 먹을 때 이와 반대되는 긍정적인 면이 있다는 것이 한 가지 이유였다(Takeda & Melby 2017). 함께 식사를 하게 되면 관심사에 대해 이야기를 나누고, 교류하는 소셜다이닝(social dining)은 식사를 매개로 사람들과의 친교를 맺게 하고 혼자 먹는 외로움을 달래는 기회로 삼기도 한다(Youssef et al. 2014). Lee et al.(2014)의 연구에서 우울군이 대체적으로 혼자 먹고, 식사를 혼자 준비하는 경향이 강하다고 나타났다.

#### IV. 요약 및 결론

총 411명의 응답자를 대상으로 성별에 따른 혼자식사에 대한 인식과 식행동을 비교한 결과는 다음과 같다. 식사준비를 주로 하는 비율은 여성(66%)이 남성(31.9%)에 비해 월등히 높은 것으로 나타났다( $p<0.001$ ), 인스턴트식품과 냉동식품 소비는 여성이 남성에 비해 더 많이 소비하는 경향을 보였다( $p<0.05$ ). 남녀 모두 아침식사는 혼자서 먹는 인원이 가장 많았고(남 37.7%, 여 39.7%), 그 다음은 먹지 않는다는 인원도 높은 비율을 차지했다(남 36.7%, 여 31.4%). 점심식사를 혼자 먹는 비율은 여성(34.3%)이 남성(20.8%)에 비해 높았다( $p<0.01$ ).

성별에 상관없이 혼자 식사할 때는 식사 소요시간이 5~15분이 가장 많았고, 그 다음은 15~30분이었다. 세 번째 응답

은 남성은 5분 미만(10.6%)이었고 여성은 30~50분(11.3%)으로 차이가 있었다( $p<0.05$ ). 식습관과 식품섭취태도에서 성별 차이를 보인 항목은 ‘과한 흡연을 피한다’, ‘과음과 작은 음주를 피한다’에서 여성(각각 4.56, 3.88)이 남성(각각 3.76, 3.33)보다 현저하게 높은 점수를 보였다( $p<0.001$ ). ‘곡류 음식을 매끼 먹는다’(3.48), ‘동물성 기름을 자주 먹지 않는다’(2.80)는 여성이, ‘매 끼 단백질 식품을 먹는다’(3.06), ‘정해진 시간에 식사를 한다’(3.02)에서는 남성이 더 높은 점수를 보였다.

혼자하는 식사를 생각할 때 연상되는 키워드 질문에서, ‘혼자 식사할 때 외로움을 느끼는 정도가 크다’, ‘혼자 식사할 때 따분하다고 느낀다’, ‘식당에서 다른 사람이 혼자 먹는 것을 볼 때 안 됐다고 느낀다’ 등 부정적 반응은 남성(각각 2.61, 2.64, 2.36)이 여성(각각 2.35, 2.41, 2.11)에 비해 높은 점수를 보였다( $p<0.05$ ). 반면 혼자식사에 대한 긍정적인 반응인 ‘혼자 식사할 때 자유를 느낀다’, ‘혼자 식사할 때 기쁨을 느낀다’, ‘혼자 식사할 때 나만의 시간이라고 생각한다’에서 여성(각각 3.50, 2.96, 3.56)이 남성(각각 3.15, 2.71, 3.33)보다 높은 점수를 보였다( $p<0.05$ ). ‘혼자 식사할 때는 외식을 한다’, ‘혼자 식사할 때 식사준비를 많이 한다’, ‘혼자 식사할 때는 요리를 한다’는 남성(2.72, 2.54, 2.63)이 여성(2.41, 2.25, 2.42)에 비해 높은 점수를 보여( $p<0.05$ ) 남성이 혼자 식사할 때 식사준비에 대한 부담을 많이 가지고 있는 것으로 나타났다. ‘배고플 때 혼자 식사한다’, ‘내가 원할 때 혼자 식사한다’는 질문에서 여성(3.54, 3.61)이 남성(3.32, 3.28)에 비해 높은 점수를 보여( $p<0.01$ ) 여성이 혼자식사에 대해 좀 더 주도적으로 선택하는 경향이 있었다.

본 연구결과를 보았을 때, 외식시장에서의 마케팅적 측면에서 고려해 볼만한 사항은 다음과 같다. 식생활 문제에 대해서는 불규칙적 식사가 221명(31.9%)로 가장 많았고, 가공식품과 편이식품의 과다 섭취가 196명(28.3%)으로 남녀 모두 식사를 거르거나 식사를 할 때 건강하지 못한 방식으로 식사하는 것에 대해 문제의식을 느끼고 있었고 불규칙한 식사의 가장 큰 원인으로 시간이 없어서라고 답해 제 때 식사하고 건강한 음식을 섭취하고 싶어 하는 니즈가 있다. 남성과 여성을 비교해 보아 여성이 인스턴트식품과 냉동식품 소비에서 더 많이 소비하는 경향을 보여 여성에게 건강한 음식에 대한 니즈가 더 높을 것으로 예상된다.

남녀 모두 아침식사는 혼자서 먹는 인원이 가장 많았고(남 37.7%, 여 39.7%), 그 다음은 먹지 않는다는 인원도 높은 비율을 차지했다(남 36.7%, 여 31.4%). 점심식사는 혼자식사가 남성보다 여성이 높았는데 이는 여성의 경우 주부로 가정에서 혼자 식사하는 경우와 자발적인 혼자식사 두 가지를 다 고려해볼 수 있다. 저녁식사는 ‘가족과 함께 식사한다’ 다음으로 남녀 모두에서 ‘혼자 식사한다’가 남녀 모두 높게 나타났다. 남성이 여성보다 높게 나타나 혼자식사 외식상품 개발은 아침시간대 식사는 남녀모두에게, 낮 시간대 식사는

여성에게 저녁시간대 혼자식사는 남성에게 집중할 필요가 있다.

성별에 상관없이 혼자 식사할 때는 식사 소요시간이 5~15분이 가장 많았고, 그 다음은 15~30분으로 식사가 빨리 나올 수 있도록 서비스를 제공할 필요가 있다. 식생활습관에서 여성은 곡류음식에 남성은 단백질에 더 비중을 두어 챙겨먹는 것으로 나타났고 여성은 동물성 기름을 자주 먹지 않는 경향을 보여 이러한 특성을 반영해 메뉴를 제공도 고려해 보는 것이 좋을 것으로 사료된다.

한편 여성이 남성보다 자발적인 혼자식사를 하는 경향이 높은 것으로 드러났고, 혼자식사에 대한 감정이 긍정적인 것으로 나타났다. 이러한 자발적 혼자식사를 하는 인구는 본인의 이익이나 편의를 위해 자발적으로 혼밥을 하고, 혼자서도 외부 식당을 적극 이용하며 혼밥경험을 당당히 밝히며 하나의 문화로 긍정적인 인식을 하며 가격, 메뉴 구성 등 혼자식사를 하기 편한 식당에 대한 정보를 알고 싶어 하며 주인이나 종업원의 눈치를 받고 싶어 하지 않는 니즈가 있다(Nam 2016). 혼자 식사하는 인구를 배려하여 1인식사용 테이블을 벽면 쪽에 따로 배치하여 눈치를 보지 않고 편하게 식사하게 하는 편의를 제공하며 SNS를 통해 혼자식사가 가능한 부분에 대한 홍보도 강화할 필요가 있다. 비자발적 혼자식사는 식당에서 다른 사람들의 시선을 의식하지 않고 싶어 하며 되도록 빠른 시간 안에 식사를 끝내고 싶어 하고 식사 할 때 함께 한다는 느낌을 전달받고 싶어하는 니즈가 있어(Nam 2016), 벽면을 향한 테이블 배치와 함께 큰 라운드 테이블에 개별적으로 합류하여 식사할 수 있는 공간을 만들어 주어 혼자 식사하는 느낌이 나지 않도록 하는 것도 고려해 볼 만하다. 남성이 여성에 비해 혼자 식사 시 식사준비에 대해 부담을 더 느끼며, 외식을 하는 경향이 있어 혼자식사를 위한 레스토랑은 남성에게 좀 더 집중된 마케팅이 필요할 것으로 보인다. 반면 여성의 경우 혼자식사를 자신만의 시간으로 기쁨을 느끼는 시간으로 인식하는데 평소 여성이 인스턴트식품과 냉동식품을 많이 소비하는 경향을 보여 혼자 식사 시 외식보다 집이나 사무실 등 개인 공간에서 인스턴트식품이나 냉동식품 등을 이용할 것으로 예상된다. 그러나 건강한 음식에 대한 니즈도 높아 건강한 점심식사를 배달해 주는 서비스도 고려해 볼 수 있다. 여성이 곡류 음식을 남성보다 더 잘 챙겨 먹는 경향이 있어 곡류를 주제로 한 메뉴개발도 필요하다.

본 연구 결과, 성별에 따라 혼자 식사와 함께 식사를 할 때의 식사소요 시간 등의 식행동에 차이가 있었으며, 혼자 식사를 바라보는 시각에도 차이가 있었다. 소비자가 서울, 경기지역에 한정되어 있어 일반화가 어렵지만 다양하게 변화하고 있는 식품환경에서 소비자들의 식행동과 인식 등을 분석하고 제품개발에 응용할 수 있도록 제시한 것에 본 연구에 의의가 있다. 추후 성별뿐만 아니라 연령, 가구 수 등 혼자 식사에 대한 여러 방면에 대해서 연구가 이루어진다면 제

품개발을 위한 더 세밀한 정보가 제공될 것이고 소비자들의 건강한 식생활을 이루는데 기초 자료가 될 것이다.

## 감사의 글

본 연구는 한경대학교 2018년도 학술연구조성비의 지원에 의한 것입니다(This work was supported by a research grant from Hankyong National University in the year of 2018). 이에 감사드립니다.

## Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

## References

- Bae YK, Kim YN. 2016. Fast Foods Intake of Highschool Students in Daejeon Area-Hamburger, Pizza, and Fried Chicken Intake. J. of Korean Home Economics Education Association. 28(2), pp.41-50
- Cho WK. 2015. A Study on the Health Consciousness and Eating Habits of the Seongnam Dining Owners. J. Korean Soc. Food Cult., 30(4):447-456
- Cho WK, Takeda W, Oh YJ, Aiba N, Lee YM. 2015. Perceptions and practices of commensality and solo-eating among Korean and Japanese university students. Nutrition Research and Practice, 9(5): 523-529
- Choi SC, Kim JY, Kim KB. 2000. The Structural Relationship among Cheong (정), and its actions and functions. Korean J. Social & Personality Psychology, 14(1):203-222
- Danesi G. 2012. Pleasures and Stress of eating alone and eating together among French and German young adults. The Journal of Eating and Hospitality, 1: 77-91
- Eric Klinenberg. 2013. Going Solo-The extraordinary Rise and Surprising Appeal of living Alone. The Quest, Korea, p.17
- Her E, Seo S. 2018. Why Not Eat Alone? the Effect of Other Consumers on Solo Dining Intentions and the Mechanism. International J. Hospitality Management, 70: 16-24
- Hofstede G, Hofstede GJ. 2005. Cultures and organizations: software of the mind, McGraw-Hill, NY, USA, pp 4-79
- Jin YH, You KH. 2010. A Study on the Eating Habit and Eating Out Behavior of the University Students in the Gyonggi Area. Korean J. Community Nutr., 15(5):687-693
- Jin YH, Kwon HS, Yi HR. 2014. A Study on the Eating Habit and Eating Out Behavior by their Residing Types in the University Students, J Foodservice Management Soc.

- Korea, 17(1): 287-305
- Jo M. 2018. Honbab Consumers' Voluntariness, Motive, and Psychosocial Characteristic: Which Factors Influence Honbab Satisfaction, Master's degree thesis. The Graduate School of Ewha Womans University, pp. 7-13, 54-63
- Kim HM, Lee JH, Chung Lana. 2017. Studies of Restaurants to Identify the Selection Attributes, for Solo Diners using Conjoint Analysis. *J. Korean Soc. Food Cult.*, 32(4): 287-294
- Kim JH, Lee DY. 2012. Factors associated with consumption of fast food by Korean adolescents -Analysis of 2007 survey data from the National Youth Policy Institute-. *Korean J. Obesity*, 21(1), 37-44
- Kim JJ, Lee EJ, Lee KR. 2016. Study on Health Consciousness and Eating Habits of Workers at Deluxe Hotels in Seoul and Gyonggi-do regions. *J. Korean Soc. of Food Cult.*, 31(6)L 587-506
- Kim HM, Lee JH, Chung Lana. 2017. Studies of Restaurants to Identify the Selection Attributes, for Solo Diners using Conjoint Analysis. *J. Korean Soc. Food Cult.*, 32(4): 287-294
- Kim SY, You JS, Chang KJ. 2013. Consumption of health functional food and dietary habits, nutrient intake and dietary quality of college students in Incheon. *Korean J. Nutr.*, 46(2):166-176
- Ko GY 2014. Increasing Single-person households also change consumption patterns. *LGRI Report*, pp. 2-16
- Lee CS, Kim JH, Bang SH. 2014. Relation of Eating Speed and Metabolic syndrome in Fire fighters. *J. Korea Converg. Soc.*, 5(4):113-119
- Lee KY, Kim SH, Her SY, Yim SJ, Kim JM, Park IH. 2017. 2016 A Basic Analysis Report on the 2016 Food Consumption Behavior Research. *Krei*. pp. p 79, p 118
- Lee YM, Cho WK, Oh YJ. 2012. Comparison of eating behavior between commensality and solo-eating of university students by BMI. *Korean J Community Nutr.*, 17(3):280-289
- Lee YM, Oh YJ, Cho WK, Cho PK. 2015. Differences in Solo Eating Perceptions and Dietary Behaviors of University Students by Gender. *J Korean Diet Assoc.*, 21(1)57-71
- Lee S, Kim Y, Seo S, Cho MS. 2014. A study on dietary habits and food intakes in adults aged 50 or older according to depression status, *J Nutrition & Health*, 47(1): 67-76
- MBC Dacuspecial. 2014. Are you having solo eating(Honbap)? On aired 29 sep. 2014
- Nakata R, Kawai N. 2017 The "social" Facilitation of Eating without the Presence of Others: Self-Reflection on Eating Makes Food Taste Better and People Eat More. *Physiol Behav* 179: 23-29
- Nam SY, Lee SK. 2018. A Study on the Difference between the Dietary and Nutrition Status of Solo Household by Sex and Age. Abstract of conference of the Korean Home Management Association, p 87
- Nam SY, 2016. Proposal of Application Service for "Honbab-jok" According to Increasing Single Households -Focused on Service Design Methodology-, *J. of Communication Design*, 56(0), 114-125
- Takeda W, Melby MK. 2017. Spatial, Temporal, and Health Associations of Eating Alone: A Cross-Cultural Analysis of Young Adults in Urban Australia and Japan. *Appetite* 118: 149-160
- Youssef K, Ravindra S, De Silva, Okada M. 2014. Sociable Dining Table: Incremental Meaning Acquisition Based on Mutual Adaptation Process, Abstract of 6th International Conference of Social Robotics, pp. 206-216
- KyungHyang Newspaper. 2015.03.02. 13% of college students who eat alone finish meals in five minutes. Release Mar. 2. 2015. Available from: [http://news.khan.co.kr/kh\\_news/khan\\_art\\_view.html?art\\_id=201503021832261](http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?art_id=201503021832261), [accessed 2018.10.05.]
- Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs. 2017. Report on the Analysis of 2016 Food Consumption and 2017 Food Trend. Available from: [eiec.kdi.re.kr/skin\\_2016/common/epicdownload.jsp?num=159572&filenum=1](http://eiec.kdi.re.kr/skin_2016/common/epicdownload.jsp?num=159572&filenum=1), [accessed 2018.10.05.]
- Nilson Korea. 2017.02.27. "It's delicious to eat alone!" The Solo eater's favorite menus are Doshirak and meat. Available from: <https://www.nielsen.com/kr/ko/press-room/2017/press-release-20170227.html>, [accessed 2018.10.05.]
- Statistics Korea. 2018. Solo household by city, Available from: <http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action>, [accessed 2018.10.05.]
- Ohmynews. 2018. 'Honbap, 'Honsul'...the uncomfortable truth of the 'Doing things alone'. Available from: [http://www.ohmynews.com/NWS\\_Web/View/at\\_pg.aspx?CNTN\\_CD=A0002392049](http://www.ohmynews.com/NWS_Web/View/at_pg.aspx?CNTN_CD=A0002392049), [accessed 2018.10.05.]