

## 서울시 거주 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식생활 특성 및 공유부엌 니즈

양민아<sup>1)</sup> · 아사노가나<sup>2)</sup> · 김나래<sup>3)</sup> · 윤지현<sup>4)†</sup>

<sup>1)</sup>오리온 글로벌연구소 품질안전팀, 대리, <sup>2)</sup>CJ 제일제당 식품연구소, 수석연구원,  
<sup>3)</sup>서울대학교 식품영양학과, 석사과정생, <sup>4)</sup>서울대학교 식품영양학과, 교수

### Dietary Characteristics and Needs for Community Kitchens among Young Adults of Single-person Households in Seoul according to the Cooking Attitude

Mina Yang<sup>1)</sup>, Kana Asano<sup>2)</sup>, Nalae Kim<sup>3)</sup>, Jihyun Yoon<sup>4)†</sup>

<sup>1)</sup>Assistant Manager, Orion Corp. Global R&D Center, Seoul, Korea

<sup>2)</sup>Senior Researcher, CJ Cheiljedang Food R&D Institute, Gyeonggi-do, Korea

<sup>3)</sup>Master Student, Department of Food and Nutrition, Seoul National University, Seoul, Korea

<sup>4)</sup>Professor, Department of Food and Nutrition, Seoul National University, Seoul, Korea

#### †Corresponding author

Jihyun Yoon  
Department of Food and  
Nutrition, Seoul National  
University, 1 Gwanak-ro,  
Gwanak-gu, Seoul 08826, Korea

Tel: (02) 880-8750  
Fax: (02) 884-0305  
Email: hoonyoon@snu.ac.kr

#### Acknowledgments

This work was supported by The  
Research Institute of Human  
Ecology, Seoul National  
University.

Received: June 11, 2020  
Revised: June 19, 2020  
Accepted: June 19, 2020

#### ABSTRACT

**Objectives:** This study examined the dietary characteristics and needs for community kitchens among young adults of single-person households in Seoul according to the cooking attitude.

**Methods:** During April 2018, an online survey was conducted on young adults of single-person households in their 20s and 30s residing in Seoul. The respondents were classified into the more positive cooking attitude group (More Positive Group; n=152, mean=4.11) and the less positive cooking attitude group (Less Positive Group; n=190, mean=3.03) based on the mean score (3.51) of the 4-item 5-point Likert scales measuring the cooking attitude. The responses of the two groups were compared.

**Results:** Approximately 90% of the More Positive Group had the cooking ability to prepare ordinary meals or more advanced cooking skills, whereas only 61% of the Less Positive Group had such skills. Approximately a half of the More Positive Group cooked at home three times a week or more; only 30% of the Less Positive Group did so, and more than 30% of the group seldom cooked. The More Positive Group had higher mean scores in the levels of satisfaction with dietary life and care for food safety and nutrition than the Less Positive Group. Approximately 30% of all the respondents expressed their needs for community kitchens. The most frequently answered reason for such needs was "being able to have a meal with others".

**Conclusions:** The young adults of single-person households with a more positive cooking attitude possessed a higher cooking ability, cooked more often, and cared more about food safety and nutrition than those with a less positive cooking attitude. There were moderate needs for community kitchens among young adults of single-person households living in Seoul. Therefore, societal efforts to improve their cooking attitude would be meaningful for improving their quality of dietary life. Cooking lessons or social dining programs based on community kitchens could be an option.

*Korean J Community Nutr* 25(3): 204~213, 2020

**KEY WORDS** one-person household, cooking skill, dietary life, shared kitchen, online survey

## 서 론

우리나라의 1인 가구는 전체 가구에서 점점 큰 비중을 차지하고 있다. 우리나라 1인 가구의 비율은 2000년에 전체 가구의 15.5%에 불과했는데, 2018년에는 29.3%로 증가하였고 전체 가구 형태에서 가장 큰 비중을 차지하였다[1].

이렇듯 1인 가구는 점차 대표적인 가구 유형으로 자리 잡고 있지만, 생활 측면에서 다인 가구에 비해 취약한 부분이 많다. 1인 가구는 2인 이상의 가구에 비하여 식생활의 질뿐 아니라, 식생활에 대한 만족도가 낮고, 주중 저녁과 주말 점심에 혼자서 식사를 하는 경우가 함께 식사를 하는 경우보다 많은 것으로 나타났다[2]. 또한 1인 가구는 2인 이상의 가구보다 소포장 식품, 반조리 식품 등을 이용하여 간편한 식생활을 추구하는 것으로 나타났다[3]. 2018년 기준, 전체 1인 가구의 1/3 이상을 차지하는 20~30대 1인 가구는[1] 특히 편리성에 중점을 둔 식사를 하면서 시간이 생길 때만 조리를 하는 경우가 많고, 주 1~2회 정도의 낮은 빈도로 식사를 위한 조리를 하고 있는 것으로 보고되었다[4].

최근 조리 및 식사를 다른 사람들과 함께 할 수 있는 공유부엌이 점차 확산되고 있다[5]. 공유부엌이란 사람들이 함께 식사 및 조리 활동을 하거나 먹거리를 매개로 한 다양한 활동을 하는 공유공간이며, 중요시하는 가치나 활동에 따라 형태가 다양하다[6]. 공유부엌은 주로 지역사회를 기반으로 하여 이웃, 친구, 그 외의 다른 사람들과 함께 이용되는데, 우리나라에서는 공동부엌, 마을부엌, 영어로는 community kitchen[6], common kitchen[7], collective kitchen[8] 등의 용어로 불린다.

식생활은 생존을 위한 욕구를 채우는 행위를 넘어서 인간 관계를 맺어주고, 집단의 결속을 강화시키는 사회적인 활동 중 하나이다[9]. 하지만 바쁜 현대사회에서는 주로 시간과 에너지를 효율적으로 사용하는 것이 우선시 되는 식생활을 하는 경향이 있다. 조리를 즐겁게 생각하지 않는 인식과 함께 조리할 시간이 부족하다는 인식은 조리활동의 큰 장애물이다[10].

최근 1인 가구에 대한 관심이 증가하면서, 이들의 라이프 스타일과 관련된 식생활에 대한 연구들이 다수 보고된 바 있다[11-13]. 하지만 청년층 1인 가구를 대상으로 조리태도와 연계하여 식생활 특성을 분석한 연구는 아직 보고된 바 없다. 이에 본 연구에서는 서울시에 거주하는 1인 가구 청년을 대상으로 하여 조리태도를 측정하고 이에 따른 식생활 특성을 분석하였다. 또한 이들을 대상으로 최근 관심이 증대되고 있는 공유부엌에 대한 니즈를 조사, 분석하였다.

## 연구대상 및 방법

### 1. 조사 대상 및 방법

서울시에 거주하고 있는 20~30대의 1인 가구 청년을 대상으로 온라인 설문 조사를 실시하였다. 조사전문업체인 마이크로밀 엠브레인에 의뢰하여 설문조사를 진행하였으며, 응답자의 성별 및 연령대(20대, 30대)가 각각 비슷한 비율로 구성되도록 요청하였다. 조사전문업체는 패널 중 20~30대를 대상으로 설문참여 메일을 무작위로 보낸 후 스크리닝 질문으로 ‘함께 생활하는 가족 수(본인 포함)’를 넣어 한 명으로 응답한 사람만 이어지는 설문에 참여하도록 하였다.

선행연구와 문헌고찰을 통하여 설문지 초안을 개발하였고, 일곱 명의 식품영양학 전공 대학원생과 박사학위자의 검토 의견을 받았다. 이후 2018년 1월 12일부터 3일 동안 서울시에 거주하고 있는 20~30대 1인 가구 청년 32명을 대상으로 예비조사를 진행하였다. 검토 의견과 예비조사의 결과를 반영하여 설문 문항을 수정하여 최종 설문 문항을 완성하였다.

개발된 설문 문항을 이용한 온라인 조사를 실시하기 전, 13명의 식품영양학 전공자를 대상으로 컴퓨터 및 모바일 기기를 이용한 온라인 조사에 대한 ‘사용성 테스트(usability testing)’[14]를 실시하였다. 이를 통해 온라인을 이용한 조사 수행 과정에 문제가 없음을 확인하고, 2018년 4월 21일부터 25일까지 온라인 설문 조사를 실시하였으며, 총 342명의 응답을 수집하였다. 본 조사는 서울대학교 생명윤리위원회 승인(IRB No. 1711/003-006)을 받았다.

### 2. 조사 내용

조사 대상자의 일반사항과 함께 조리에 대한 태도, 조리 관련 식생활 특성, 식생활에 대한 인식, 공유부엌에 대한 니즈를 조사하였다. 일반사항은 성별, 연령, 교육수준, 혼인상태, 직업, 월평균 수입, 주거 형태에 대한 문항으로 구성하였다.

조리에 대한 태도는 선행 연구[15]를 참조하여 ‘조리 능력을 갖추는 것은 필요하다’, ‘조리하는 것은 일상생활에서 의미 있는 일이다’, ‘조리하는 것은 재미있다’, ‘조리하는 것은 쉽다’의 네 문항을 이용하여 조리에 대한 긍정적인 태도로 측정하였다. 네 문항 각각에 대해 동의하는 정도를 ‘매우 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘어느 쪽도 아니다’, ‘그렇다’, ‘매우 그렇다’의 5점 리커트 척도로 측정하였다.

조리 관련 식생활 특성으로 조리 능력, 가정에서의 조리 빈도, 식재료 구매 장소, 외식 빈도, 간편식 이용 빈도 등을 질문하였다. 조리 능력에 대한 질문에 대해서는 선행 연구[15]

를 참조하여 구성된 ‘수준 높은 음식의 조리가 가능하다’, ‘일상 식사준비를 위한 조리가 가능하다’, ‘간단한 음식(라면 등의 인스턴트 식품)의 조리가 가능하다’, ‘음식을 전혀 조리할 줄 모른다’의 네 답항 중 하나를 선택하도록 하였다.

식생활에 대한 인식을 조사하기 위하여 식품 안전 및 영양에 대한 관심도, 식생활에 대한 만족도, 식사의 의미에 대한 질문을 포함하였다. 식품 안전 및 영양에 대한 관심도는 선행 연구 [16]를 참조하여 ‘나는 안전하고 신선한 식품을 섭취하는 것에 신경을 쓴다’, ‘나는 하루 식사의 영양적인 균형에 신경을 쓴다’의 문항으로 측정하였다. 각 문항에 동의하는 정도를 ‘매우 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘어느 쪽도 아니다’, ‘그렇다’, ‘매우 그렇다’의 5점 리커트 척도로 측정하였다. 식사의 의미에 대한 질문에 대한 답항 또한 같은 선행 연구를 참고하여 ‘공복감을 해소하는 것’, ‘좋아하는 것을 먹는 것’, ‘영양을 취하는 것’, ‘습관적인 것’, ‘가족이나 동료와 함께 하는 즐거운 것’의 다섯 가지로 구성하였고 이 중 한 가지만 선택하도록 하였다.

공유부역에 대한 자신의 니즈와 일반적인 1인 가구 청년들의 니즈에 대한 응답은 다를 수 있을 것으로 생각되어 본인과 일반적인 1인 가구 청년을 위한 공유부역의 니즈를 구분하여 질문하였다. 이러한 니즈는 ‘매우 필요하지 않다’, ‘필요하지 않다’, ‘어느 쪽도 아니다’, ‘필요하다’, ‘매우 필요하다’의 5점 척도로 측정하였다. 본인의 공유부역 니즈에 대하여 매우 필요하다 또는 필요하다고 답한 응답자에게는 추가적으로 공유부역이 필요한 이유, 공유부역 이용 시 고려사항, 공유부역에서 만들기를 희망하는 음식 등에 관한 의견을 질문하였다.

공유부역이 필요한 이유에 대해서는 ‘다른 사람과 함께 식사할 수 있어서’, ‘식사준비에 대한 부담을 줄일 수 있어서’, ‘외식비용을 절약할 수 있어서’, ‘다양한 요리법을 익힐 수 있어서’, ‘식생활에 대한 다양한 정보를 얻을 수 있어서’, ‘기타’의 여섯 항목 중 하나를 선택하도록 하였다. 공유부역 이용 시 고려사항에 대해서는 ‘함께 이용하는 사람’, ‘위치’, ‘비용’, ‘활동 및 프로그램’, ‘이용 시간대’의 다섯 항목 중 하나를 응답자가 선택하도록 하였다. 공유부역에서 만들기를 희망하는 음식을 묻는 문항은 ‘일상적인 식사류’, ‘이색적인 외국 음식’, ‘간단한 반찬류’, ‘간식류’의 네 항목 중 하나를 선택하도록 하였다.

공유부역에 관한 니즈와 의견을 묻는 질문들을 시작하기 전에 다음과 같이 공유부역에 대한 설명을 제공하였다. “공유부역이란 다른 사람과 함께 조리 활동을 하거나 먹거리를 매개로한 다양한 활동을 하는 공유공간입니다. 지역사회를 기반으로 하여 이웃과 함께 이용하기도 하며, 이웃 외에도 음

식과 관련하여 공통된 관심사를 갖고 있는 사람들끼리 함께 이용하고 있습니다. 또한 공유부역은 현재 공유주방, 셰어키친, 공동부엌, 나눔부엌, 마을부엌, 공동밥상 등과 같은 다양한 용어와 혼재되어 사용되고 있습니다.”

### 3. 자료분석

설문조사에 응답한 342명의 자료를 모두 분석에 이용하였다. 모든 자료의 통계분석에는 IBM SPSS Statistics 23 (IBM Corporation, Armonk, NY, USA)을 이용하였다.

1인 가구 청년의 조리태도를 측정하기 위한 네 문항의 신뢰도 검증을 위하여 Chronbach's  $\alpha$ 값을 산출하였다. 이러한 네 문항의 평균값을 기준으로 ‘조리태도 고궁정군’과 ‘조리태도 저궁정군’으로 나누어 두 집단을 비교·분석하였다.

조리태도에 따른 두 집단의 일반적 특성, 조리 관련 현황, 외식 및 간편식 이용 빈도, 식생활에 대한 인식, 공유부역에 대한 니즈와 의견에 대한 응답의 빈도와 백분율 또는 평균과 표준편차 등의 기술 통계를 산출하였다. 두 집단 간 이러한 특성의 차이에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위하여 변수의 특성에 따라  $\chi^2$  검정, 피셔의 정확검정, 독립표본 t-검정을 실시하였다.

## 결 과

### 1. 1인 가구 청년의 조리태도와 일반적 특성

1인 가구 청년의 조리태도에 대하여 분석한 결과를 Table 1에 제시하였다. 1인 가구 청년의 조리태도를 평가하기 위한 네 문항의 Chronbach's  $\alpha$ 값은 0.76으로 문항 간 내적일관성이 신뢰할 만한 수준이었다. 5점 척도로 측정된 1인 가구 청년의 조리태도의 전체 평균값은 3.51이었다. 이 평균값을 기준으로 전체 342명의 응답자를 조리태도 고궁정군(n=152, 조리태도 평균=4.11점)과 조리태도 저궁정군(n=190, 조리태도 평균=3.03점)으로 분류하였다.

**Table 1.** Cooking attitude of young adults of single-person households (n=342)

Item	Positive cooking attitude score <sup>1)</sup>
It is necessary to have cooking skills.	3.94 ± 0.73
Cooking is meaningful in daily life.	3.58 ± 0.94
Cooking is fun.	3.49 ± 1.01
Cooking is easy.	3.03 ± 0.99
Overall	3.51 ± 0.70

Mean ± SD

1) 5 point Likert scale (1=Strongly disagree, 2=Disagree, 3=Neither agree nor disagree, 4=Agree, 5=Strongly agree)

**Table 2.** General characteristics of survey respondents according to cooking attitude

	More positive cooking attitude group (n=152)	Less positive cooking attitude group (n=190)	Total (n=342)	P-value
<b>Gender</b>				
Male	79 ( 52.0)	90 (47.4)	169 (49.4)	0.397 <sup>1)</sup>
Female	73 ( 48.0)	100.0 (52.6)	173 (50.6)	
<b>Age (years)</b>				
20's	71 ( 46.7)	82 (43.2)	153 (44.7)	0.511 <sup>1)</sup>
30's	81 ( 53.3)	108 (56.8)	189 (55.3)	
<b>Education level</b>				
High school graduate	23 ( 15.1)	19 (10.0)	42 (12.3)	0.350 <sup>1)</sup>
College or University graduate	113 ( 74.3)	151 (79.5)	264 (77.2)	
Graduate school graduate	16 ( 10.5)	20 (10.5)	36 (10.5)	
<b>Marital status</b>				
Unmarried	152 (100.0)	186 (97.9)	338 (98.8)	0.132 <sup>2)</sup>
Married	0 ( 0.0)	4 ( 2.1)	4 ( 1.2)	
<b>Occupation</b>				
Managers, professionals, office workers	101 ( 66.4)	145 (76.3)	246 (71.9)	0.477 <sup>1)</sup>
Students	20 ( 13.2)	16 ( 8.4)	36 (10.5)	
Service and sales people	12 ( 7.9)	13 ( 6.8)	25 ( 7.3)	
Technical engineers	3 ( 2.0)	2 ( 1.1)	5 ( 1.5)	
Inoccupation	9 ( 5.9)	8 ( 4.2)	17 ( 5.0)	
Others <sup>3)</sup>	7 ( 4.6)	6 ( 3.2)	13 ( 3.8)	
<b>Household income (won/month)</b>				
< 1 million	20 ( 13.2)	19 (10.0)	39 (11.4)	0.215 <sup>1)</sup>
≥ 1 million & < 2 million	35 ( 23.0)	37 (19.5)	72 (21.1)	
≥ 2 million & < 3 million	62 ( 40.8)	70 (36.8)	132 (38.6)	
≥ 3 million & < 4 million	23 ( 15.1)	48 (25.3)	71 (20.8)	
≥ 4 million	12 ( 7.9)	16 ( 8.4)	28 ( 8.2)	
<b>Housing type</b>				
Studio, gosiwon, efficiency apartment	98 ( 64.5)	119 (62.6)	217 (63.5)	0.951 <sup>2)</sup>
Apartment, row house, multiplex house	51 ( 33.6)	68 (35.8)	119 (34.8)	
Dormitory, company housing	2 ( 1.3)	2 ( 1.1)	4 ( 1.2)	
Boarding house, share house, co-house	1 ( 0.7)	1 ( 0.5)	2 ( 0.6)	

n (%)

1) By  $\chi^2$  test

2) By Fisher's exact test

3) Stylist, web designer, academy instructor, delivery man, etc.

1인 가구 청년을 조리태도 고궁정군과 저궁정군으로 나누어 일반적 특성을 비교한 결과는 Table 2와 같다. 조리태도에 따른 일반적인 특성에는 두 군 간 유의한 차이가 없었다. 응답자의 남녀 비율은 비슷했고, 30대가 20대에 비해 좀 더 높은 비율이었다. 90%에 가까운 응답자가 대학 또는 대학원 졸업자였으며, 99%의 응답자가 미혼이었다. 관리자, 전문직 및 사무직 종사자가 응답자의 2/3 이상으로 가장 많았고, 다음으로 학생이 많았다. 응답자의 약 2/3가 원룸, 고시원, 오피스텔에 거주하는 것으로 나타났다.

**2. 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 조리 관련 현황**

1인 가구 청년을 조리태도 고궁정군과 저궁정군으로 나누어 조리 관련 현황을 비교한 결과를 Table 3에 제시하였다. 조리태도 고궁정군의 약 90%가 일상적인 식사를 위한 조리 또는 그 이상의 수준 높은 음식의 조리가 가능한 것으로 나타났다. 반면, 조리태도 저궁정군의 경우 약 61%만이 일상적인 식사 이상의 조리가 가능하였으며, 약 37%는 라면 등의 인스턴트 식품과 같은 간단한 음식의 조리가 가능한 것으로 나타났다. 조리 능력에 대한 조리태도 고궁정군과 저궁정군 간의 응답 분포에 유의한 차이가 있었다( $P < 0.001$ ).

**Table 3.** Cooking ability and behavior of young adults of single-person households according to cooking attitude

	More positive cooking attitude group (n=152)	Less positive cooking attitude group (n=190)	Total (n=342)	P-value
<b>Cooking ability</b>				
I can cook dishes requiring advanced cooking skills.	17 (11.2)	5 ( 2.6)	22 ( 6.4)	< 0.001 <sup>1)</sup>
I can cook dishes for ordinary meals.	120 (78.9)	110 (57.9)	230 (67.3)	
I can cook simple dishes (instant foods like Ramen).	14 ( 9.2)	71 (37.4)	85 (24.9)	
I don't know how to cook at all.	1 ( 0.7)	4 ( 2.1)	5 ( 1.5)	
<b>Frequency of cooking at home</b>				
Almost everyday	19 (12.5)	12 ( 6.3)	31 ( 9.1)	< 0.001 <sup>2)</sup>
5~6 times/week	13 ( 8.6)	6 ( 3.2)	19 ( 5.6)	
3~4 times/week	45 (29.6)	38 (20.0)	83 (24.3)	
1~2 times/week	54 (35.5)	75 (39.5)	129 (37.7)	
Almost never	21 (13.8)	59 (31.1)	80 (23.4)	
<b>Major purchasing place of food ingredients</b>				
Large discount store	83 (54.6)	102 (53.7)	185 (54.1)	0.087 <sup>2)</sup>
Local super market	45 (29.6)	51 (26.8)	96 (28.1)	
Online store	10 ( 6.6)	16 ( 8.4)	26 ( 7.6)	
Convenience store	3 ( 2.0)	15 ( 7.9)	18 ( 5.3)	
Traditional market	10 ( 6.6)	6 ( 3.2)	16 ( 4.7)	
Eco-friendly organic store	1 ( 0.7)	0 ( 0.0)	1 ( 0.3)	

n (%)

1) By Fisher's exact test

2) By  $\chi^2$  test

조리태도 고궁정군의 약 51%가 주 3회 이상 가정에서 조리를 하였고, 약 13%는 거의 매일 조리를 하는 것으로 나타났다. 반면, 조리태도 저궁정군의 경우 약 30%만이 주 3회 이상 가정에서 조리하였으며 거의 조리를 하지 않는다고 응답한 비율이 31%에 달했다. 조리 빈도에 대한 조리태도 고궁정군과 조리태도 저궁정군 간의 응답 분포에 차이가 있는 것으로 나타났다( $P < 0.001$ ).

한편 식재료 구매 장소의 경우, 두 군의 응답 분포에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 전체 응답자의 반 이상(54.1%)이 대형 할인마트에서 식재료를 구매하였으며, 28%가 동네 슈퍼마켓을 이용하였다. 온라인을 통해 또는 편의점에서 식재료를 구매하는 비율은 각각 8%, 5% 수준이었다.

### 3. 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 외식 및 가정간편식 이용 빈도

1인 가구 청년의 외식 및 가정간편식 이용 빈도를 Table 4에 제시하였다. 조리태도 고궁정군과 저궁정군 간의 외식 및 가정간편식 이용 빈도의 분포에는 유의한 차이가 없었다. 외식 빈도의 경우, 두 군에서 공통적으로 '주 2~3회'로 응답한 비율이 가장 높았다. 전체적으로 약 70%에 달하는 응답자가 1주일에 2~3회 또는 그보다 자주 외식을 하고 있었

다. 가정간편식 이용 빈도의 경우, 응답자의 35%가 한 달에 한 번 미만으로 이용한다고 응답하였으나, 1주일에 2~3회 이상의 빈도로 이용하는 경우도 28%에 달했다.

### 4. 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식생활에 대한 인식

1인 가구 청년을 조리태도 고궁정군과 저궁정군으로 나누어 식생활에 대한 인식에 대하여 분석한 결과를 Table 5에 제시하였다. 식품 안전 및 영양에 대한 관심도 중 '나는 안전하고 신선한 식품을 섭취하는 것에 신경을 쓴다'에 대하여 조리태도 고궁정군의 평균이 3.88점으로 저궁정군의 평균(3.24점)보다 유의하게 높았다( $P < 0.001$ ). 또한 '나는 하루 식사의 영양적인 균형에 신경을 쓴다'에 대하여 조리태도 고궁정군의 평균(3.21점)이 저궁정군의 평균(2.82점)보다 유의하게 높았다( $P < 0.001$ ). 또한 조리태도 고궁정군의 식생활에 대한 만족도(평균 3.22점)가 저궁정군의 만족도(평균 2.90점)보다 유의하게 높았다( $P = 0.002$ ).

한편, 두 군의 식사의 의미에 대한 응답 분포에는 유의한 차이가 없었다. 전체 응답자의 약 41%가 식사란 '공복감을 해소하는 것'이라고 응답하였고, 다음으로 약 31%가 '좋아하는 것을 먹는 것'이라고 응답하였다.

**Table 4.** Frequency of eating out and HMR<sup>2</sup> use of young adults of single-person households according to cooking attitude

	More positive cooking attitude group (n=152)	Less positive cooking attitude group (n=190)	Total (n=342)	P-value <sup>1)</sup>
Frequency of eating out				0.084
Almost everyday	27 (17.8)	45 (23.7)	72 (21.1)	
4~5 times/week	29 (19.1)	34 (17.9)	63 (18.4)	
2~3 times/week	54 (35.5)	49 (25.8)	103 (30.1)	
1 time/week	22 (14.5)	18 ( 9.5)	40 (11.7)	
2~3 times/month	10 ( 6.6)	19 (10.0)	29 ( 8.5)	
1 time/month	3 ( 2.0)	11 ( 5.8)	14 ( 4.1)	
Less than 1 time/month (Almost never)	7 ( 4.6)	14 ( 7.4)	21 ( 6.1)	
Frequency of HMR <sup>2</sup> use				0.157
Almost everyday	6 ( 3.9)	8 ( 4.2)	14 ( 4.1)	
4~5 times/week	5 ( 3.3)	7 ( 3.7)	12 ( 3.5)	
2~3 times/week	35 (23.0)	34 (17.9)	69 (20.2)	
1 time/week	16 (10.5)	22 (11.6)	38 (11.1)	
2~3 times/month	15 ( 9.9)	36 (18.9)	51 (14.9)	
1 time/month	14 ( 9.2)	25 (13.2)	39 (11.4)	
Less than 1 time/month (Almost never)	61 (40.1)	58 (30.5)	119 (34.8)	

n (%)  
 1) By  $\chi^2$  test  
 2) home meal replacement

**Table 5.** Perception on dietary life of young adults of single-person households according to cooking attitude

	More positive cooking attitude group (n=152)	Less positive cooking attitude group (n=190)	Total (n=342)	P-value
Care about and satisfaction with dietary life				
I care about eating safe and fresh food.	3.88 ± 0.77 <sup>1)</sup>	3.24 ± 0.88	3.52 ± 0.89	< 0.001 <sup>2)</sup>
I care about the nutritional balance of a daily meal.	3.21 ± 0.92	2.82 ± 0.98	2.99 ± 0.97	< 0.001 <sup>2)</sup>
I am satisfied with my dietary life.	3.22 ± 1.00	2.90 ± 0.89	3.04 ± 0.95	0.002 <sup>2)</sup>
Meaning of meal				
Satisfying hunger	54 (35.5)	86 (45.3)	140 (40.9)	0.179 <sup>3)</sup>
Eating favorite food	54 (35.5)	52 (27.4)	106 (31.0)	
Supplying nutrition	20 (13.2)	29 (15.3)	49 (14.3)	
Habitual behavior	15 ( 9.9)	18 ( 9.5)	33 ( 9.6)	
Pleasure to be with family or colleagues	9 ( 5.9)	5 ( 2.6)	14 ( 4.1)	

n (%) or Mean ± SD  
 1) 5 point Likert scale (1=Strongly disagree, 2=Disagree, 3=Neither agree nor disagree, 4=Agree, 5=Strongly agree)  
 2) By independent t-test  
 3) By  $\chi^2$  test

**5. 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 공유부역에 대한 니즈**

1인 가구 청년의 조리태도에 따른 공유부역에 대한 니즈를 분석한 결과는 Table 6과 같다. 1인 가구 청년의 약 1/3 (30.1%)이 본인에게 공유부역이 필요하다고 응답하였다. 또한 조리태도 고긍정군의 41%, 저긍정군의 22%가 본인에게 공유부역이 필요하다고 응답하였고, 두 군의 응답 분포에 유의한 차이가 있었다 ( $P = 0.002$ ), 응답을 점수화한 평균값의 경우, 조리태도 고긍정군에서 3.07점, 저긍정군에서

2.61점으로 고긍정군이 저긍정군보다 유의하게 높았으나 ( $P < 0.001$ ), 두 군 모두에서 니즈는 높지 않았다.

응답자의 과반수 (52.6%)가 우리 사회의 1인 가구 청년에게 공유부역이 필요하다고 답하였다. 니즈에 대한 응답을 점수화한 평균을 비교한 결과, 조리태도 고긍정군에서는 3.59점, 저긍정군에서는 3.30점으로 나타났고 두 군 사이의 차이는 유의했다 ( $P = 0.003$ ). 단 응답분포의 차이는 유의하지 않았다.

**Table 6.** Needs for community kitchens of young adults of single-person households according to cooking attitude

		More positive cooking attitude group (n=152)	Less positive cooking attitude group (n=190)	Total (n=342)	P-value
Level of needs for myself	Very necessary	9 ( 5.9)	8 ( 4.2)	17 ( 5.0)	0.002 <sup>1)</sup>
	Necessary	53 (34.9)	33 (17.4)	86 (25.1)	
	Neither	45 (29.6)	61 (32.1)	106 (31.0)	
	Unnecessary	29 (19.1)	53 (27.9)	82 (24.0)	
	Very unnecessary	16 (10.5)	35 (18.4)	51 (14.9)	
		3.07 ± 1.10 <sup>2)</sup>	2.61 ± 1.10	2.81 ± 1.12	< 0.001 <sup>3)</sup>
Level of needs for young adults of single-person household	Very necessary	16 (10.5)	12 ( 6.3)	28 ( 8.2)	0.060 <sup>1)</sup>
	Necessary	76 (50.0)	76 (40.0)	152 (44.4)	
	Neither	46 (30.3)	68 (35.8)	114 (33.3)	
	Unnecessary	10 ( 6.6)	25 (13.2)	35 (10.2)	
	Very unnecessary	4 ( 2.6)	9 ( 4.7)	13 ( 3.8)	
		3.59 ± 0.86 <sup>2)</sup>	3.30 ± 0.94	3.43 ± 0.92	0.003 <sup>3)</sup>

n (%) or Mean ± SD

1) By  $\chi^2$  test

2) 5 point scale (1=Very unnecessary, 2=Unnecessary, 3=Neither, 4=Necessary, 5=Very necessary)

3) By independent t-test

**Table 7.** The opinions regarding community kitchens of young adults of single-person households according to cooking attitude

		More positive cooking attitude group (n=62)	Less positive cooking attitude group (n=41)	Total (n=103) <sup>1)</sup>	P-value <sup>2)</sup>
Reasons for the needs for the community kitchen					
Because of being able to have a meal with others		25 (40.3)	14 (34.1)	39 (37.9)	0.606
Because of being able to reduce the burden of preparing meals		15 (24.2)	15 (36.6)	30 (29.1)	
Because of being able to reduce the cost of eating out		15 (24.2)	7 (17.1)	22 (21.4)	
Because of being able to learn various recipes		4 ( 6.5)	2 ( 4.9)	6 ( 5.8)	
Because of being able to get various information about dietary life		3 ( 4.8)	2 ( 4.9)	5 ( 4.9)	
Because of no kitchen		0 ( 0.0)	1 ( 2.4)	1 ( 1.0)	
Important factors when using the community kitchen					
Accompanying person		29 (46.8)	13 (31.7)	42 (40.8)	0.570
Location		13 (21.0)	12 (29.3)	25 (24.3)	
Cost		9 (14.5)	9 (22.0)	18 (17.5)	
Activity and program		6 ( 9.7)	4 ( 9.8)	10 ( 9.7)	
Time zone		5 ( 8.1)	3 ( 7.3)	8 ( 7.8)	
Desired dishes to cook at the community kitchen					
Daily meals		37 (59.7)	29 (70.7)	66 (64.1)	0.161
Exotic foreign foods <sup>3)</sup>		17 (27.4)	7 (17.1)	24 (23.3)	
Simple side dishes		8 (12.9)	3 ( 7.3)	11 (10.7)	
Snacks		0 ( 0.0)	2 ( 4.9)	2 ( 1.9)	

n (%)

1) Young adults of single-person households who had needs for community kitchens

2) By Fisher's exact test

3) Western food, Japanese food, Chinese food, and Southeast Asian food

### 6. 1인 가구 청년의 공유부엌에 대한 의견

1인 가구 청년 중 본인에게 공유부엌이 필요하다 또는 매우 필요하다고 응답한 103명의 공유부엌에 대한 의견을 조리태도 고긍정군과 저긍정군으로 나누어 분석한 결과를 Table

7에 제시하였다. 공유부엌에 대한 의견의 응답 분포에는 조리태도 고긍정군과 저긍정군 간에 유의한 차이가 없었다. 1인 가구 청년의 약 38%가 공유부엌이 필요한 이유에 대하여 '다른 사람과 함께 식사할 수 있어서'라고 응답하였으며,

30%는 ‘식사준비에 대한 부담을 줄일 수 있어서’라고 응답하였다. 또한 공유부엌 이용 시 고려하는 사항은 ‘함께 이용하는 사람’(40.8%), ‘위치’(24.3%) 등의 순으로 나타났다. 공유부엌에서 만들기를 희망하는 음식에 대하여 1인 가구 청년의 64%가 ‘일상적인 식사류’라고, 23%는 ‘이색적인 외국음식’이라고 응답하였다.

## 고 찰

조리에 대해 보다 긍정적인 태도를 가진 서울시 1인 가구 청년들은 그렇지 않은 청년들과 조리 능력, 조리 활동의 빈도, 식품 안전과 영양에 대한 관심에서 차이를 보였다. 이러한 결과는 조리에 대한 긍정적인 태도의 수준을 조리 능력의 필요성, 일상생활에서의 조리의 중요성, 조리 활동의 흥미로움 및 수월성에 대한 인식을 묻는 네 항목으로 측정하였기에 예상 가능한 결과이며, 인과관계를 알 수 없는 연관성만을 보여준다는 한계를 가지고 있다. 그러나 조리에 대한 긍정적인 태도의 형성이 실제 식생활에 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 의미 있는 결과로 해석될 수 있다.

본 연구 결과, 조리태도 고공정군의 경우 약 90%가 일상적인 식사를 위한 조리 또는 수준 높은 음식의 조리가 가능한 것으로 나타난 반면, 조리태도 저공정군의 약 61%만이 그러한 조리 능력을 가지고 있는 것으로 나타났다. 또한 조리태도 고공정군의 50% 이상이 주 3회 이상 가정에서 조리를 하고 있었으나, 조리태도 저공정군은 30%만이 그러했고, 31%는 거의 조리를 하지 않는 것으로 나타났다. 수도권에 거주하는 1인 가구의 식생활을 조사한 선행연구[4]에서도 20~30대 1인 가구의 조리 활동은 그리 활발하지 않은 것으로 보고되었다. 우리나라의 경우, 아직 가정에서의 조리 시간이나 조리 빈도의 현황이나 시대에 따른 변화에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있지 않으나, 미국에서는 국민건강영양조사나 시간조사 자료와 같은 2차 자료를 이용하여 국민들의 조리 시간의 양상과 변화를 분석, 보고하고 있다[17, 18]. 우리나라에서도 이와 같은 연구들이 보다 활발히 진행된다면, 본 연구에서의 조리 빈도에 대한 현황과 같은 결과에 대해서도 보다 의미 있는 고찰이 가능할 것이라 생각한다.

조리태도 고공정군이 저공정군에 비해 식품 안전 및 영양에 대한 관심이 높은 것으로 나타났다. 그러나 전반적으로 이러한 관심도의 수준은 5점 척도의 3점대에 머물러 1인 가구 청년의 식품 안전 및 영양에 대한 관심도는 높지 않은 수준인 것으로 분석되었다. 조리태도 고공정군은 저공정군에 비하여 식생활에 대한 만족도 또한 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 1인 가구의 식생활 만족도에 대한 연구[12]에

서 식생활에 대해 무관심하거나 편의를 추구하는 1인 가구 집단의 경우 식생활 만족도가 높지 않게 나타난 것과 유사한 맥락에서 해석이 가능하다.

이처럼 조리에 대한 긍정적인 태도를 가진 1인 가구 청년이 조리 능력이나 빈도, 식품 안전과 영양에 대한 관심 및 식생활에 대한 만족도에서는 그렇지 않은 청년들에 비하여 상대적으로 높은 수준을 보였지만, 일부 식생활 관련 특성이나 인식에서는 차이를 나타내지 않았다. 조리태도 고공정군과 저공정군 모두 과반수가 대형 할인마트에서 식재료를 구매하는 것으로 나타났고, 다음으로 동네 슈퍼마켓을 주로 이용하고 있었다. 이는 2018 식품소비행태조사[19]에서 1인 가구의 경우, 주로 동네 중소형 슈퍼마켓을 이용하는 비율이 36.3%로 가장 높았고, 2인 이상 가구는 ‘대형 할인점’을 이용하는 비율이 상대적으로 높았던 결과와는 다소 상이한 결과였다. 1인 가구 청년의 외식이나 간편식 이용 빈도도 조리태도의 상대적 수준과 무관한 것으로 나타났다. 식사에 대해서 조리태도 고공정군과 저공정군 모두 ‘공복감을 해소하는 것’과 ‘좋아하는 것을 먹는 것’에 큰 의미를 부여하고 있었고, ‘영양을 취하는 것’으로 여기는 응답자는 소수에 불과하였다. 이는 20~30대의 식생활 의식에 대해 조사한 선행연구[16]에서 식사를 ‘영양을 취하는 것’이라고 응답한 비율이 가장 높게 나타난 것과는 매우 다른 결과로, 1인 가구의 특성, 서울시 거주자의 특성 등이 반영된 것으로 조심스럽게 해석될 수 있다.

한편 공유부엌이란 사람들이 함께 식사 및 조리 활동을 하거나 먹거리를 매개로 한 다양한 활동을 하는 공유공간으로[6], 최근 들어 관심과 운영이 확산되고 있는 추세이다[5]. 본 연구에서는 응답자의 약 1/3만이 본인에게 공유부엌이 필요하다고 응답한 반면, 일반적인 1인 가구 청년에게 공유부엌이 필요하다고 응답한 비율은 1/2 이상이었다. 즉 자신에 대해서는 공유부엌의 필요성을 인식하는 비율이 높지 않은 반면, 일반적인 필요성에 대한 인식은 상대적으로 높게 나타났다. 그리고 이러한 니즈를 점수화하여 비교했을 때 보다 긍정적인 조리태도를 가진 1인 가구 청년이 본인에 대해서뿐만 아니라 일반적인 1인 가구 청년에 대해서도 덜 긍정적인 조리 태도를 가진 1인 가구 청년들보다 높은 니즈를 보였다. 이러한 결과는 긍정적인 조리 태도를 가진 1인 가구 청년들을 위하여 공유부엌의 역할 확대의 가능성을 시사함과 동시에, 1인 가구 청년을 대상으로 한 공유부엌의 확대 정책을 펼침에 있어 조리에 대한 태도를 긍정적인 방향으로 유도하는 노력이 필요함을 시사한다. 조리에 대한 긍정적인 태도는 있으나 조리 활동을 위한 여건이 마련되어 있지 않은 1인 가구 청년들에게 공유부엌을 통해 조리 활동의 기회를 마련해 주



고, 공유부역을 통해 보다 많은 1인 가구 청년들이 조리에 대한 긍정적인 태도를 가질 수 있도록 유도할 수 있을 것으로 기대된다. 궁극적으로 공유부역은 1인 가구 청년들의 식생활에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 지역사회 프로그램의 장이 될 가능성이 있음을 본 연구 결과를 통해 유추해 볼 수 있다.

Tarasuk & Reynolds [22]는 공유부역의 이용형태를 다음과 같이 세 가지 유형으로 분류하였다. 첫 번째는 구성원들의 식사를 준비하면서 비용 절감을 위해 공동조리에 중점을 두어 공유부역을 사용하는 형태이다. 두 번째는 요리 교실의 형태로, 음식에 대한 지식을 쌓고 요리하는 기술을 익히는 것에 중점을 두었다. 세 번째는 공동의 식사 프로그램으로, 음식을 준비하고 한 끼 식사를 함께하기 위해 주기적으로 모이는 방식이다.

본 연구에서 공유부역이 필요한 이유로 가장 많은 응답자가 선택한 것은 ‘다른 사람과 함께 식사할 수 있기 때문에’였다. 즉 우리나라 1인 가구 청년은 공유부역을 통해서 함께 식사를 하는 공동체 활동에 관심이 있었다. 다음으로는 ‘식사 준비에 대한 부담을 줄이기 위해서’, ‘외식비용을 절약하기 위해서’ 공유부역이 필요하다고 응답하였다. 즉 본 연구의 결과에서 1인 가구의 청년들이 공유부역이 필요하다고 응답한 주요 이유는 공유부역의 세 가지 이용형태 중 첫 번째와 세 번째 유형과 일맥상통하며 두 번째 방식의 이용행태와는 아직 거리가 먼 것으로 보인다. 그러나 조리교육 및 프로그램은 조리태도 및 건강한 식생활에 긍정적인 영향을 주며, 기타 식품과 관련된 선호도, 태도 및 행동에도 바람직한 영향을 주는 것으로 보고되고 있는 바 [23, 24], 공유부역을 요리 교실의 형태로 운영하는 방안을 보다 적극적으로 고민해 볼 필요가 있을 것으로 생각된다.

다른 사람과 함께하는 공동식사는 시간과 비용을 절약할 수 있을 뿐 아니라, 사회적 관계를 증진시킬 수 있는 매우 중요한 공동체 활동이다 [7, 20]. 20~30대 1인 가구의 주거생활의 어려움 중 ‘식사 준비’의 어려움에 대한 평균이 5점 만점 중 평균 3.75점으로 비교적 높게 보고된 바 있다 [21]. 이러한 측면을 본 연구의 결과와 통합적으로 고려할 때 공유부역이 1인 가구 청년의 식사 준비의 어려움을 덜고 도움을 줄 수 있는 공간으로 자리매김할 필요성과 가능성이 있는 것으로 사료된다.

## 요약 및 결론

본 연구에서는 서울시에 거주하고 있는 1인 가구 청년을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하여 조리태도에 따른 식생활 특성과 공유부역에 대한 니즈를 파악하였다. 주요 연구

결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 5점 척도로 측정된 1인 가구 청년의 조리태도의 평균값은 3.51이었다. 이 값을 기준으로 총 342명의 응답자를 조리태도 고궁정군(n=152, 조리태도 평균=4.11점)과 조리태도 저궁정군(n=190, 조리태도 평균=3.03점)으로 분류하였다. 두 군의 일반적 특성에는 유의한 차이가 없었다.

2. 조리태도 고궁정군의 약 90%가 일상적인 식사 이상의 조리가 가능한 것으로 나타났으며, 조리태도 저궁정군의 경우에는 약 61%만이 일상적인 식사 이상의 조리가 가능하였다.

3. 조리태도 고궁정군의 반 정도(50.7%)가 가정에서 주 3회 이상 조리하는 것으로 나타나 조리빈도가 높은 반면, 조리태도 저궁정군의 약 30%만이 가정에서 주 3회 이상 조리하였고, 거의 조리를 하지 않는다고 응답한 비율도 31%에 달했다.

4. 식재료 구매 장소의 경우, 두 군의 응답 분포에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 전체 응답자의 반 이상(54.1%)이 대형 할인마트에서 식재료를 구매하였으며, 약 30% 정도가 동네 슈퍼마켓을 이용하였다.

5. 조리태도 고궁정군과 저궁정군 간의 외식 및 가정간편식 이용 빈도의 분포에는 유의한 차이가 없었다. 주 2~3회 이상 외식을 하는 비율은 약 70%, 가정간편식을 이용하는 비율은 약 28%였다.

6. 식품 안전 및 영양에 대한 관심도, 식생활에 대한 만족도에서 조리태도 저궁정군과 비교하여 고궁정군이 높은 점수를 나타내었다.

7. 응답자의 약 1/3(30.1%)이 본인에게 공유부역이 필요하다고 응답하였다. 응답자의 약 1/2 이상(52.6%)이 일반적인 1인 가구 청년에게 공유부역이 필요하다고 응답하였다. 본인의 니즈와 1인 가구 청년의 니즈 모두에서 조리태도 고궁정군과 저궁정군 간의 차이가 있었다.

8. 응답자의 38%가 공유부역이 필요한 이유에 대하여 ‘다른 사람과 함께 식사할 수 있어서’라고 응답하였으며, 30%는 ‘식사준비에 대한 부담을 줄일 수 있어서’라고 응답하였다. 또한 공유부역 이용 시 고려하는 사항 중 ‘함께 이용하는 사람’이라고 응답한 비율이 41%로 가장 높았고, 공유부역에서는 주로 일상적인 음식을 만들기를 희망하였다(64.1%).

결론적으로, 보다 긍정적인 조리태도를 가진 서울시 1인 가구 청년들이 그렇지 않은 청년들에 비해 상대적으로 높은 조리 능력을 보유하고, 더 자주 가정에서 조리를 하였고, 식품의 안전 및 영양에 대하여 보다 높은 관심을 가지고 있었으며, 식생활에 더 만족하고 있었다. 서울시 1인 가구 청년의 공유부역 니즈는 높은 편은 아니었으나, 보다 긍정적인 조리태도를 가진 청년들의 공유부역에 대한 니즈가 그렇지 않

은 청년들보다 상대적으로 높았다. 그러므로 1인 가구 청년이 긍정적인 조리태도를 가질 수 있도록 하는 사회적 노력이 그들의 식생활을 향상시킬 수 있을 것이라 생각된다. 그러한 노력의 일환으로 공유부역을 기반으로 하여, 조리 능력을 함양시킬 수 있는 요리 수업이나 다른 사람과 함께 식사를 할 수 있도록 하는 소셜다이닝 등이 효과적일 것이다.

본 연구는 조사 전문업체를 통하여 조사를 수행하였기에 본 연구 결과가 서울시 1인 가구 청년 전체를 대표하기에는 한계가 있을 수 있다. 또한 공유부역을 잘 알지 못하거나 이용 경험이 없는 응답자의 경우 공유부역의 실제 환경 및 이용가능 프로그램에 대한 인지도가 낮아, 본 연구에서 공유부역에 대한 니즈가 실제보다 낮게 측정되었을 가능성이 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구의 결과는 1인 가구 청년의 식생활에 대한 이해를 증진시키고, 이와 관련하여 사회적으로 다양한 방안을 마련하기 위한 기초자료로 이용될 수 있으리라 기대한다.

---

## ORCID

Mina Yang: <https://orcid.org/0000-0002-0910-6456>

Kana Asano: <https://orcid.org/0000-0002-7097-5888>

Nalae Kim: <https://orcid.org/0000-0002-0632-0625>

Jihyun Yoon: <https://orcid.org/0000-0002-9479-9305>

---

## References

1. Statistics Korea. Press release 2018 population and housing census [internet]. Statistics Korea; 2019 [cited 2020 May 10]. Available from : <http://kostat.go.kr/portal/eng/pressReleases/8/7/index.board>
2. Lee KI, Hwang YJ, Ban HJ, Lim SJ, Jin HJ, Lee HS. Impact of the growth of single-person households on the food market and policy tasks. Korea Rural Economic Institute; 2010 Oct. Report No. R762.
3. Park JH. Single-person households' lifestyle in Korea and Japan. Seoul Econ 2011; 10: 14-22.
4. Heo YK, Sim KH. Dietary attitude of single households in metropolitan areas. Korean J Food Nutr 2016; 29(5): 735-745.
5. Kim SY, Kim SY, Kim MA, Kim YK, Park KS, Park SY et al. A case study of community kitchen in Seoul: connection of field and policy. The Seoul Institute; 2018. Report No. 2017-CR-09-03.
6. Fridman J, Lenters L. Kitchen as food hub: adaptive food systems governance in the city of Toronto. Local Environ 2013; 18(5): 543-556.
7. Vestbro DU. Saving by sharing—collective housing for sustainable lifestyles in the Swedish context. Proceeding of The 3rd international conference on degrowth for ecological sustainability and social equity; 2012 Sep; Venice: p. 1-13.
8. Engler-Stringer R, Berenbaum S. Collective kitchens in Canada: a review of the literature. Can J Diet Pract Res 2005; 66(4): 246-251.
9. Kwon SJ, Kim MR, Son JM, Kim JH, Lee YK, Choi KS et al. Meal management. Seoul: Powerbook; 2011. p. 13-15.
10. Wolfson JA, Bleich SN, Smith KC, Frattaroli S. What does cooking mean to you? perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. Appetite 2016; 97: 146-154.
11. Kim YA, Lee BC, Youn HW. A study on single people's satisfaction of convenience foods and repurchase intention according to food-related lifestyle. J Tour Leis Res 2014; 26(5): 433-452.
12. Lee SL, Lee SJ. The effect of dietary behavior and dietary life style on dietary satisfaction in single-person households. Consum Cult Res 2016; 19(3): 115-133.
13. Lee JS, Oh JR. A study on the effects of single-person household lifestyle, inhuman-relationship, individual values and simplicity of meals on an act of eating alone. Proceeding of 2017 Fall conference of the Korea Entertainment Industry Association; 2017 Nov 3; Gwangju: p. 47-52.
14. Park H, Lee S. Scientific survey methods changing the world 2017. Seoul: Changgisa; 2017. p. 206-212.
15. Yoon GS. A study on the recognition about food preparation and cooking ability of college students majoring in food & nutrition and others. Korean J Soc Food Cook Sci 2001; 17(6): 639-647.
16. Choe JS, Ji SM, Paik HY, Hong SM. A study on the eating habits and dietary consciousness of adults in urban area. J Korean Soc Food Sci Nutr 2003; 32(7): 1132-1146.
17. Smith LP, Ng SW, Popkin BM. Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965–1966 to 2007–2008. Nutr J 2013; 12(1): 45.
18. Virudachalam S, Long J, Harhay MO, Polsky DE, Feudtner C. Prevalence and patterns of cooking dinner at home in the USA: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2007-2008. Public Health Nutr 2014; 17(5): 1022-1030.
19. Lee KI, Kim SH, Heo SY, Choi JH, Park IH. 2018 Basic analysis report on food consumption behavior survey. Korea Rural Economic Institute; 2018 Dec. Report No. 16-2018.
20. Choi JS, Paulsson J. Evaluation of common activity and life in Swedish cohousing units. Int J Hum Ecol 2011; 12(2): 133-146.
21. Oh J, Choi JM. A study on the demand characteristics and influence factors affecting shared house in Korea. Korean Hous Assoc 2014; 25(3): 63-72.
22. Tarasuk V, Reynolds R. A qualitative study of community kitchens as a response to income-related food insecurity. Can J Diet Pract Res 1999; 60(1): 11-16.
23. Thomas HM, Irwin JD. Cook It Up! A community-based cooking program for at-risk youth: overview of a food literacy intervention. BMC Res Notes 2011; 4(1): 495.
24. Hersch D, Perdue L, Ambroz T, Boucher JL. Peer reviewed: the impact of cooking classes on food-related preferences, attitudes, and behaviors of school-aged children: a systematic review of the evidence, 2003–2014. Prev Chron Dis 2014; 11: 1-10.