Original Article

Fam. Environ. Res.
Vol.58, No.4, November 2020: 483-496
http://dx.doi.org/10.6115/fer.2020.034

ISSN 2288-3541(Print)
ISSN 2288-355X(Online)

1인 가구의 건강한 식생활역량–식사행태와 식생활라이프스타일을 중심으로

이성림[1] · 최일숙[2] · 김정훈[3]
[1]성균관대학교 교수, [2]원광대학교 부교수, [3]원광대학교 교수

fer

Family and Environment Research

Healthy Eating Capability of One-person Households-The Effects of Eating Alone, Meal Types, and Dietary Lifestyles

Seonglim Lee[1] · Ilsook Choi[2] · Junghoon Kim[3]
[1]Sungkyunkwan University Professor, [2]Wonkwang University Associate Professor, [3]Wonkwang University Professor

Abstract

This study examined the effects of eating alone, meal type, and dietary lifestyles on healthy eating capability of one-person households. We analyzed the mediation effects of weekly frequencies of each meal type taken by one-person households between eating habits such as eating alone and dietary lifestyles of one-person households and healthy eating capability. We also analyzed data from the 2019 Food Consumption Behavior Survey using a sample of 688 one-person households. Factor analysis, latent profile analysis, structural equation model analysis was conducted; direct and indirect effects of independent variables were tested using bootstrap method. The major results were as follows. Frequency of eating alone was about 10 times a week on average; one-person households had home-made meals about 12 times a week, for restaurant meals, 4 times, for delivered/take-out food, 0.39 times, and for other types, 0.44 times. Weekly frequencies of eating alone and meal types taken by one-person households were significantly different among the different socio-demographic groups. Dietary lifestyle was classified into four classes: traditional, health ignorant, food lifestyle ignorant, and balanced. Eating alone and dietary lifestyle had a significant effect on weekly frequency of each meal type. Frequencies of eating alone, balanced dietary lifestyle, and taking home-made meals had a positive direct effect on healthy eating capability, and frequency of taking delivered or take-out food and food consumption ignorant lifestyle had a negative direct effect. Eating alone, balanced and traditional dietary lifestyles had a positive indirect effect through the meal type; however, watching Mug-bang had a negative indirect effect.

Keywords

one-person household, healthy eating capability, eating alone, dietary lifestyle

Received: July 7, 2020
Revised: August 10, 2020
Accepted: August 21, 2020

Corresponding Author:
Seonglim Lee
Department of Consumer Science and Convergence Program for Social Innovation
Sungkyunkwan University
25-2 Sungkyunkwan-Ro, Jongno-Gu, Seoul 03063, S. Korea
Tel: +82-2-760-0521
E-mail: clothilda@skku.edu

서론

최근 우리나라의 경제성장과 사회발전은 생활환경 및 수명에서의 질적 · 양적 향상을 이끌었으나, 가구구조의 형태는 대가족에서 핵가족으로 '소형화 추세' 경향이 지속적으로 이루어지고 있다. 이의 원인으로는 사회적으로 맞벌이 부부의 증가, 저출산 및 결혼 기피, 고령화 등을 들 수 있으며, 이와 함께 1인 가구, 노인가구, 한 부모 가구 등은 꾸준히 증가하는 추세이다. 우리나라 1인 가구는 2000년 15.5%에서 2018년에는 29.3%로 증가하였으며, OECD 국가 중 가장 빠른 증가 추세를 보이고 있다(Ministry of Health and Welfare, 2019).

Copyright © 2020 by the Korean Home Economics Association

1인 가구는 솔로 이코노미(solo economy), 원코노미(oneconomy), 싱글슈머(singlesumer) 등의 용어가 생길 만큼 우리 사회의 중요한 소비주체로 등장하였으며, 소비트렌드의 변화를 이끌고 있다. 1인 가구는 식생활에 가장 많은 지출을 하는 것으로 나타나고 있다. 2018년 가계소비지출 통계에 의하면 우리나라 가구당 평균 소비지출은 월 2,538,000원, 식사비를 포함한 식료품과 비주류 음료에 전체 소비지출의 27.7%를 사용하였는데, 그 비율이 1인 가구의 경우는 28.4%로 나타나 소비지출 항목 중 가장 큰 비중을 차지한다(Statistics Korea, 2018). 식품업계는 증가하는 1인 가구의 소비자 니즈, 특히 혼자 식사(혼식)하는 1인 가구를 고려한 다양한 제품을 시장에 출시하고 간편식(ready meal)과 밀키트(meal kit) 소비의 확산, 외식의 다양화 등의 새로운 식생활 트랜드를 이끌어내고 있다.

2019 국내 외식 트렌드 조사보고서에 의하면 2019년 외식빈도는 평균 월 13.0회(남성 13.3회, 여성 12.7회)로 나타났고, 나홀로 외식도 월 4.2회를 차지하고 있으며, 외식의 범주인 방문 외식, 배달 외식, 포장 외식 등에서 주 이용음식은 방문 외식 경우 한식, 배달음식 경우 치킨, 포장 외식 경우 패스트푸드가 가장 빈번하게 이용되고 있다고 보고되었다(Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation, 2019a). 1인가구와 4인가구의 아침식사 행태를 비교한 연구(Lee et al., 2015)에서 1인 가구는 시리얼 및 과일 주스 등 가벼운 식사나 빵류를 주로 섭취하는 반면 4인 가구는 주로 밥류를 섭취하는 경향을 보인다. 1인 가구의 경우 가정간편식(home meal replacement, HMR), 가공식품, 배달음식의 구매율이 다인 가구에 비해 높은데, 이러한 경향은 편의성을 추구하는 1인 가구의 식생활라이프스타일을 반영한다고 할 수 있다(Choi et al., 2019).

식생활라이프스타일이란 음식 소비, 구매, 식사방법, 외식 등에 대한 가치와 문화를 나타내는데(Sul et al., 2007), 식생활 라이프스타일은 외식 행태, 가공식품 및 간편식품 소비에 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다(Lee & Lee, 2016; Choi et al., 2012; Choi & Hong, 2017; Lee & Kim, 2019). 또한 음식과 요리에 관한 방송이 증가하고, 자신이 직접 만들거나 음식점에서 제공하는 음식 사진을 찍어서 SNS에 올리는 등의 소셜네트워킹 활동이 활발하게 전개되고 있는데, 이를 통해 음식과 식생활에 대한 정보가 활발하게 교류되고 있다. 일상적으로 밀접하게 상호작용하는 지인, 인터넷, 방송 등 다양한 매체로부터 제공받는 풍부한 식생활에 대한 정보도 개인의 식생활에 영향을 미칠 것으로 예상된다(Y. H. Kim, 2018; Kim & Choi, 2019).

1인 가구에서 다인 가구에 비해 짜게 먹는 식습관도 보다 빈번하게 관찰되고 있다(Choi et al., 2019; Lee et al., 2020; J. Kim, 2018; Koo & Park, 2013; Kim, 2014; Kang & Jung, 2019). 1인 가구의 식사행태에 대한 연구 결과에 따르면, 외식과 결식 빈도가 높을 뿐 아니라(Kang & Jung, 2019), 홀로 식사하는 경우가 많다. 1인 가구의 경우 아침식사는 90.9%, 점심식사는 48.7%, 저녁식사는 71.3%가 혼자 식사를 하는 것으로 나타나서, 아침과 저녁에 혼자 식사하는 비중이 매우 높다(Lee et al., 2015). 혼자 식사를 할 경우, 끼니를 때우는 식으로 대충 식사를 하게 되면, 영양적으로 균형 있는 식사가 되기 어려울 것이다.

빈번한 외식과 간편식 섭취, 혼밥 등으로 특징되는 1인 가구의 식사행태는 총 열량과 지방, 나트륨의 과다섭취, 영양불균형과 같은 식생활 문제의 원인으로 작용할 것으로 우려되는 바(Kang & Jung, 2019; Suh & Lim, 2014; Lee et al., 2014), 1인 가구의 식사행태를 고찰하고, 식사행태가 건강한 식생활에 어떤 영향을 미치는지 규명하는 연구가 이루어질 필요가 있다.

이상의 선행연구 결과를 토대로 본 연구는 한국농촌경제연구원의 2019년 식품소비행태조사 자료를 활용하여 1인 가구의 빈번한 혼밥, 외식과 간편식 섭취와 같은 식사행태와 식생활 라이프스타일, SNS 이용과 소위 '먹방'이라고 불리는 음식 및 요리 관련 방송 프로그램 시청, 다양한 식생활 관련 정보원이 1인 가구의 건강한 식생활역량에 어떤 영향을 미치는지 분석하고, 결과를 토대로 1인 가구의 건강한 식생활역량을 증진시키기 위한 시사점을 제공하고자 한다.

연구방법

1. 연구문제

1인 가구의 건강한 식생활역량을 고찰하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 1인 가구의 식사행태는 어떠하며, 식사행태는 사회인구학적 특성, SNS 사용, 먹방 시청에 따라 어떠한 차이가 있는가? 식사행태는 혼밥과 식사유형을 중심으로 고찰하며, 식사유형은 집밥, 식당음식, 배달/테이크아웃, 기타 음식으로 분류하고자 한다.

[연구문제 2] 1인 가구의 식생활 라이프스타일은 어떻게 유형화되며, 식생활 라이프스타일 유형은 사회인구학적 특성, SNS 사용, 먹방 시청에 따라 어떠한 차이가 있는가?

[연구문제 3] 1인 가구의 식사유형에 영향을 미치는 변수는 무엇인가? 혼밥, 식생활 라이프스타일 유형, SNS 사용, 먹방 시

Table 1. Sample characteristics (*N*=688)

Variables		Frequency (%)
Gender	female	342 (49.77)
	male	346 (50.23)
Age	20s	132 (19.25)
	30s	194 (28.13)
	40s	73 (10.61)
	50s	115 (16.65)
	60s	174 (25.36)
Education	>=middle school	73 (10.55)
	high school	270 (39.23)
	=<college	345 (50.22)
Region	Seoul & suburb	288 (41.86)
	metropolitan	183 (26.61)
	other local area	217 (31.53)
Marital status	no spouse	594 (86.4)
	have a spouse	94 (13.6)
SNS	not use	227 (32.99)
	use	461 (67.01)
Eating/cooking broadcasting	not watch	107 (15.53)
	watch	581 (84.47)
Age Mean (STD)		45 (14.75)
Monthly income Mean (STD)		235 (104.16)

Note: All values are weighted using household weight

청은 식사유형 선택에 유의한 영향을 미치는가?

[연구문제 4] 1인 가구의 식사유형과 건강한 식생활역량에 영향을 미치는 변수는 무엇인가? 혼밥, 식생활 라이프스타일, SNS 사용, 먹방 시청은 식사유형을 매개로 건강한 식생활역량에 영향을 미치는가?

[연구문제 3]의 종속변수는 1인 가구 식사유형으로서 집밥, 식당 식사, 배달음식, 기타 식사의 네 가지 유형으로 구분되며, 독립변수는 혼밥, 식생활 라이프스타일, SNS 사용, 먹방 시청, 사회인구학적 특성을 포함한다. [연구문제 4]의 종속변수는 1인 가구 건강한 식생활역량이며, 설명변수는 매개변수인 네 가지 식사유형(집밥, 식당 식사, 배달음식, 기타)과 독립변수인 혼밥, SNS 사용, 먹방 시청, 식생활 관련 정보원, 사회인구학적 특성을 포함한다.

2. 분석자료

분석자료로서 2019년 식품소비행태조사 원자료를 사용하였다. 식품소비행태조사는 2013년부터 한국농촌경제연구원이 실행하고 있으며, 소비자의 식품구매행태, 식품안전에 대한 태도, 식품표시이용, 식품 관련 교육 현황, 식품 피해 등 식품 관련 주요 소비자 이슈 등을 포함하여 식생활 라이프스타일, 외식행태, 식습관 등에 관한 사항을 폭넓게 조사하고 있다(Lee et al., 2014). 2019년 조사에 참여한 전국의 3,337가구 중 1인 가구는 819가구이다. 이 가운데 절대 다수가 집밥 위주의 식생활을 영위하고 SNS를 사용하지 않는 동질적인 특징을 보이는 70대 이상 고령자와 소득과 교육수준이 누락된 자료는 제외하고 최종적으로 688가구를 분석에 사용하였다. 표본 특성은 Table 1에 제시된 바와 같다. 남성과 여성 비율은 각각 50.23%와 49.77% 이었으며, 연령대는 20대에서 60대로 각각 비율은 20% 내외 범위였다. 교육 정도는 전문대 졸업이나 그 이상 50.22%, 고등학교 졸업 39.23%, 중학교 졸업 또는 그 이하 10.55%로 나타나 조사 대상자의 89.45%가 고등학교 이상의 교육수준을 나타냈다. 조사 대상자의 거주지는 서울 (41.86%)과 수도권 (26.61%)에 거주하는 비율이 높았으며, SNS를 사용하는 경우 (67.01%) 및 먹방이나 조리관련 방송 프로그램을 보는 경우 (84.47%)도 높게 나타났다.

3. 변수의 정의와 측정

건강한 식생활역량은 건강한 식생활을 영위하기 위해 필요한 지식과 실천 행동 정도로서(Park, 2018), 2019 식품소비행태조사에서 전혀 그렇지 않다 1점, 매우 그렇다에 5점을 부여한 5점 리커트 척도로 10문항으로 측정한 문항들에 대해 탐색적 요인분석을 실행하여 1인 가구에 유효한 건강한 식생활역량 문항을 선별하여 사용하였다.

식생활 라이프스타일 척도는 소비간편식 소비, 식도락추구 행동, 영양, 건강, 안전추구 행동, 가격비교 및 계획구매 행동의 식품소비와 관련된 생활양식에 대하여 5점 리커트척도, 15문항으로 구성되었는데, 이 가운데 건강한 식생활역량에 해당하는 간단한 아침식사에 대한 문항을 제외하고 14개 문항에 대해 탐색적 요인분석을 실행하여 1인 가구 식생활 라이프스타일을 구성하는 요인을 추출하여 적용하였다.

혼자 식사하는 혼밥은 “지난 일주일간 식사”에서 혼자 식사한 아침, 점심, 저녁 식사 횟수를 합하여 일주일 동안의 전체 혼밥 빈도로 측정하였다. 식사유형은 “지난 일주일간 식사”에서 집밥, 식당 식사, 배달/테이크아웃, 기타의 네 가지 식사 유형으로 분류하여 각 유형별 일주일 식사 횟수로 측정하였다. 기타는 카페/베이커리, 편의점, 포장마차 등 길거리 음식을 포함한다. SNS 이용과 먹방, 쿡방을 포함하여 음식과 요리에 관한 TV 프로그램에 대한

Table 2. Weekly Frequencies of Eating Alone and Meal Types of Single Households (*N*=688)

	Eat alone		Type of meals							
			Home made		Restaurant		Delivered/take-out		Other	
	Mean	(*STD*)	Mean	(*STD*)	Mean	(*STD*)	Mean	(*STD*)	Mean	(*STD*)
Total	10.13	(6.09)	12.09	(5.11)	4.20	(3.52)	0.39	(1.01)	0.44	(1.26)
Gender										
Female	10.98	(6.30)	13.21	(4.91)	3.71	(3.23)	0.36	(0.92)	0.34	(1.15)
Male	8.38	(5.22)	9.80	(4.76)	5.19	(3.87)	0.47	(1.17)	0.67	(1.45)
t-value	4.48***		491.03***		-2.87**		-0.33		-2.15*	
Age										
20s	7.56	(4.99)	8.77	(4.16)	4.48	(3.21)	0.41	(1.03)	1.24	(2.25)
30s	8.24	(4.08)	8.83	(3.70)	4.97	(3.51)	0.68	(1.17)	0.71	(1.47)
40s	9.44	(5.24)	10.08	(4.61)	5.46	(4.06)	0.55	(1.37)	0.31	(0.86)
50s	10.10	(6.16)	12.68	(4.34)	4.64	(3.37)	0.26	(0.73)	0.34	(0.98)
60s	12.65	(6.89)	15.95	(4.09)	2.74	(2.97)	0.23	(0.80)	0.10	(0.55)
F-value	9.83***		70.34***		9.78***		3.43**		12.97***	
Education										
<=middle school	13.43	(7.15)	16.86	(3.80)	2.23	(2.62)	0.14	(0.55)	0.17	(0.76)
high school	10.30	(6.09)	12.30	(4.93)	4.56	(3.69)	0.41	(1.11)	0.25	(0.87)
>=college	8.55	(4.93)	9.85	(4.33)	4.59	(3.37)	0.48	(1.02)	0.78	(1.68)
F-value	21.76***		91.29***		10.84***		3.21*		13.70***	
Region										
Seoul & suburb	8.66	(5.30)	10.34	(4.61)	5.78	(3.36)	0.57	(1.13)	0.43	(0.96)
Metropolitan	10.78	(5.33)	12.26	(4.17)	4.46	(3.26)	0.34	(0.73)	0.32	(1.04)
Local	10.39	(6.77)	12.81	(5.70)	3.28	(3.46)	0.35	(1.09)	0.53	(1.50)
F-value	12.37***		28.79***		38.12***		4.60**		3.19*	
Marital status										
No spouse	9.96	(5.77)	11.38	(5.03)	4.34	(3.52)	0.43	(1.06)	0.53	(1.38)
With spouse	10.84	(7.21)	15.00	(4.38)	3.62	(3.45)	0.25	(0.77)	0.11	(0.48)
t-value	-1.12		-9.91***		2.68**		2.99**		7.79***	
SNS										
Not use	11.96	(6.73)	14.71	(4.88)	3.32	(3.35)	0.30	(0.99)	0.16	(0.67)
Use	8.80	(5.20)	10.20	(4.39)	4.83	(3.50)	0.46	(1.02)	0.65	(1.53)
t-value	5.39***		11.51***		-4.58***		0.23		-6.38***	
Muek-bang										
Not watch	10.73	(6.98)	14.74	(4.62)	3.40	(3.13)	0.18	(0.64)	0.23	(0.86)
Watch	9.99	(5.86)	11.47	(5.03)	4.38	(3.58)	0.45	(1.07)	0.50	(1.34)
t-value	3.36***		7.88***		-3.18***		-2.02*		-3.87***	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

먹방 시청은 가끔 사용(시청)과 자주 사용(시청)은 1, 전혀 사용(시청)하지 않음은 0을 부여한 더미변수로 측정하였다.

건강한 식생활역량은 건강에 대한 관심이 높을수록 증가할 것으로 예상되어 건강에 대한 관심과 아울러 소비자가 이용하는 식생활관련 정보원 변수를 통제변수로서 독립변수에 포함하였다. 건강에 대한 관심은 "귀하께서는 건강에 대한 관심이 많으신가요?" 라는 질문에 대해 전혀 그렇지 않다 1점, 매우 그렇다에 5점을 부여한 5점 리커트 척도로 측정하였으며, 식생활 관련 정보원

은 "식료품에 대한 품질이나 식생활 관련 정보를 주로 어디서 얻으시나요?" 라는 질문에 대해 1순위부터 3순위까지 기입한 정보원에 대해 (1)주위사람, (2)방송, (3)인터넷, (4)식품표시, (5)공공기관 및 전문가 집단의 5가지 정보원 이용여부를 더미변수로 측정하였다.

사회인구학적 변수는 조사대상자의 교육수준, 연령, 가구의 월평균 소득, 거주지역, 배우자 유무를 포함하였다. 교육수준은 중졸 이하, 고졸, 대학교 졸업의 3개 학력집단으로 구분하였고, 거주지는 서울 및 수도권, 광역시, 기타 지역의 3개 지역으로 구분하였다. 식품소비행태조사에서 가구의 월평균소득은 100만원 미만으로부터 시작하여 50만원 간격의 소득 범위를 제시하고 해당 소득구간을 선택하는 범주형으로 측정되었다. 여러 개의 범주형 자료를 모두 더미변수로 변환하여 회귀모형에 투입하면 자유도가 손실될 뿐 아니라 종속변수에 대한 한계효과를 파악하기 어렵기 때문에 응답 자료의 중앙값을 월평균 가구소득의 근사치로 간주하여 가구의 소득 자료로 사용하였다. 회귀분석에서는 소득 값에 로그를 취하여 분석에 적용함으로써 회귀모형의 설명력이 개선되도록 하였다.

4. 자료분석방법

연구문제를 해결하기 위하여 다음과 같은 분석방법을 적용하였다. 첫째, 건강한 식생활역량 척도와 식생활 라이프스타일을 구성하는 요인을 추출하기 위하여 건강한 식생활역량과 식생활 라이프스타일 측정 문항을 대상으로 탐색적 요인분석을 실행하였다. 둘째, 1인 가구의 식생활 라이프스타일을 유형화하기 위하여 잠재프로파일분석을 실행하였다. 셋째, 1인 가구의 혼밥과 식사유형이 사회인구학적 특성, SNS 사용, 먹방 시청에 따라 차이가 있는지 분석하기 위하여 GLM(General Linear Models) 분석과 t–test 를 실행하였다. 넷째, 식사유형과 건강한 식생활역량에 영향을 미치는 변수를 파악하고, 식사유형에 영향을 미치는 독립변수가 식사유형을 매개로 건강한 식생활역량에 미치는 영향을 분석하기 위하여 연립방정식 모형을 추정하였으며, 독립변수가 종속변수에 미치는 간접효과와 직접효과의 유의도를 검증하기 위하여 bootstrap 방법을 적용하였다. 잠재프로파일분석은 MPlus 7, 연립방정식 모형 검증은 STATA 16를 사용하였고, 기술통계분석을 위하여 SAS 9.4를 사용하였다.

분석결과

1. 1인 가구 식사행태

1인 가구의 혼밥, 식사유형을 중심으로 식사행태에 대한 기술통계분석 결과가 Table 2에 제시되었다. 혼밥 실태를 살펴보면, 1인 가구는 1주일에 약 10회 정도 혼자 식사하는 것으로 조사되었으며, 혼밥 횟수는 성별, 연령대, 교육수준, 거주지역, SNS 이용 및 먹방 시청 여부에 따라 유의한 차이가 나타났다. 구체적으

Table 3. Result of Factor Analysis for Food Consumption Lifestyle (N=688)

Items	Factor 1 rational	Factor 2 convenient	Communality
Eat food considering calorie and nutrients	0.73	0.02	0.544
Check quality level for price in food purchase	0.64	-0.03	0.387
Eat selective food for health	0.63	0.01	0.400
Put priority on safety over price/flavor in food purchase	0.63	0.01	0.399
Tend to purchase food comparing the prices of the same products from different companies	0.58	0.03	0.359
Make a list to purchase food in advance	0.55	-0.02	0.295
Tend to purchase certified food products such as HACCP or GAP	0.46	0.17	0.320
Eat HMR or food away from home often	-0.06	0.7	0.452
Tend to have a simple breakfast such as bread and fruits rather than rice	0	0.62	0.384
Tend to purchase small packaging or pre-processed agricultural products	-0.03	0.56	0.410
Eigen Value	5.427	1.314	
Cumulative	0.805	1.000	
Cronbach's alpha	0.810	0.672	
Mean(STD)	3.292 (0.577)	3.208 (0.734)	

Table 4. Components of Food Consumption Lifestyle and Healthy Eating Capability (*N*=688)

	Interest in health		Rationality		Convenience		Healthy eating capability	
	Mean	(*STD*)	Mean	(*STD*)	Mean	(*STD*)	Mean	(*STD*)
Total	3.69	(0.56)	3.32	(0.57)	3.09	(0.78)	3.56	(0.53)
Gender								
Female	3.70	(0.56)	3.37	(0.54)	3.06	(0.80)	3.60	(0.50)
Male	3.69	(0.54)	3.21	(0.61)	3.17	(0.74)	3.48	(0.57)
t-value	0.37		4.16***		-1.04		3.47***	
Age								
20s	3.63	(0.51)	3.42	(0.52)	3.43	(0.63)	3.52	(0.45)
30s	3.76	(0.46)	3.40	(0.54)	3.38	(0.70)	3.55	(0.54)
40s	3.57	(0.54)	3.22	(0.59)	3.08	(0.72)	3.48	(0.61)
50s	3.72	(0.59)	3.29	(0.57)	2.99	(0.71)	3.55	(0.51)
60s	3.71	(0.61)	3.28	(0.58)	2.86	(0.85)	3.62	(0.51)
F-value	2.49*		2.20		12.72***		1.22	
Education								
<=Middle school	3.76	(0.56)	3.26	(0.65)	2.63	(0.90)	3.68	(0.54)
High school	3.63	(0.59)	3.27	(0.55)	3.03	(0.72)	3.49	(0.54)
>=College	3.75	(0.51)	3.39	(0.54)	3.35	(0.68)	3.60	(0.50)
F-value	2.20		2.32		22.90***		0.68	
Region								
Seoul & suburb	3.59	(0.68)	3.29	(0.54)	3.22	(0.70)	3.44	(0.52)
Metropolitan	3.80	(0.44)	3.45	(0.58)	3.29	(0.71)	3.78	(0.48)
Other local	3.67	(0.55)	3.24	(0.55)	2.91	(0.82)	3.47	(0.52)
F-value	13.09***		17.96***		7.73***		46.81***	
Marital status								
No spouse	3.66	(0.56)	3.33	(0.56)	3.11	(0.77)	3.54	(0.52)
With spouse	3.84	(0.52)	3.26	(0.59)	3.00	(0.80)	3.63	(0.49)
t-value	-3.66***		-1.63		0.8		-3.62***	
SNS								
Not use	3.69	(0.59)	3.24	(0.59)	2.85	(0.81)	3.56	(0.53)
Use	3.70	(0.53)	3.37	(0.54)	3.27	(0.71)	3.56	(0.52)
t-value	-0.38		-2.56**		-5.08***		0.05	
Muek-bang								
Not watch	3.66	(0.69)	3.27	(0.57)	3.07	(0.79)	3.59	(0.48)
Watch	3.70	(0.52)	3.33	(0.56)	3.10	(0.78)	3.55	(0.54)
t-value	-1.00		-1.61		-2.52**		0.82	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

로 남성보다 여성, 고령층, 저학력, 서울/수도권보다 광역시나 지방 거주, SNS 사용 및 먹방 시청을 안 하는 집단에서 혼밥 빈도가 보다 높다.

1인 가구의 식사유형 분포를 살펴보면, 1주일에 평균 12회 집밥 식사를 하고, 식당 식사는 평균 약 4회, 배달 및 테이크아웃 식사 약 0.39회, 기타 편의점이나 카페, 길거리 음식을 이용한 식사는 평균 약 0.44회로 나타났다. 일주일의 모든 식사유형 분포를 전체적으로 고찰하면 1인 가구 식사를 대표하는 식사행태는 혼밥

Table 5. Fit Indices for Latent Profile Analysis (*N*=688)

No. of classes	Log-likelihood	AIC	BIC
2	-1712.643	3445.286	3490.624
3	-1421.366	2870.733	2934.206
4	-1380.684	2797.368	2878.976
5	-1378.667	2801.335	2901.078

과 집밥 식사임을 알 수 있다. 집에서 만든 집밥 식사 횟수는 성별, 연령대, 교육수준, 거주지역, SNS 이용 및 먹방 시청 여부에 따라 유의한 차이가 있다. 혼밥의 경우와 마찬가지로 남성보다 여성, 고령층, 저학력, 서울과 수도권 이외 지역 거주, SNS 사용 및 먹방 시청을 안 하는 집단에서 집밥 식사 횟수가 보다 높으며, 이외에 배우자가 있는 경우가 없는 경우보다 집밥 빈도가 높게 나타났다.

사회인구학적 특성에 따른 외식 빈도를 살펴보면, 식당 식사 횟수가 많은 사회인구학적 특성은 여성보다 남성, 연령대별로 40대와 30대, 고학력, 서울 및 수도권 거주, 배우자가 없는 1인 가구이며, SNS 사용 및 먹방 시청 집단의 식당 식사 횟수도 그렇지 않은 집단보다 높다. 배달/테이크아웃 식사는 연령대, 교육수준, 거주지역, 결혼상태, 먹방 시청 여부에 따라 유의한 차이가 나타났다. 배달/테이크아웃 식사 횟수가 높은 사회인구학적 특성은 연령대별로 30대와 40대, 고학력, 서울 및 수도권 거주, 배우자가 없는 1인 가구이다. 먹방 시청 집단의 배달/테이크아웃 식사 횟수가 보다 높다. 배달 및 테이크아웃 식사 횟수가 가장 높은 집단은 30대 연령대로서 일주일 평균 약 0.68회, 서울 및 수도권 거주자는 평균 약 0.57회로 전체 평균 0.39에 비하여 높다. 카페, 길거리 음식, 편의점 음식을 포함한 기타 식사 횟수는 연령대, 교육수준, 거주지역, SNS 이용 및 먹방 시청 여부에 따라 유의한 차이가 나타났다. 남성, 20~30대 연령대, 고학력, 배우자가 없는 1인 가구, SNS 사용 및 먹방 시청 집단에서 기타 식사 횟수가 보다 높게 나타났다.

2. 1인 가구 식생활 라이프스타일 유형과 식사행태

2019년 식생활소비행태조사의 15개 식생활 라이프스타일 문항 가운데 규칙적 아침식사에 대한 문항은 건강한 식생활역량 척도에서 동일한 문항이 존재하므로 이를 제외하고, 14개 문항을 대상으로 요인분석을 실행한 결과, 다양한 맛, 새로운 음식, 맛을 중시하는 식생활 등 식도락 및 쾌락적 요인을 구성하는 3개 문항과 상한 것이 의심되는 식품 미섭취에 대한 1개 문항이 요인에서 제외되었다. 최종적으로, Table 3에 나타난 바와 같이, 10개 문항이 두 가지 요인으로 구분되었다.

요인 1은 영양, 건강, 품질, 가격비교, 계획적 구매, 안전인증 식품 구매 등 바람직한 식생활 소비 행동을 모두 포함하여 하나의 요인을 구성하고 있어서 이성적 식생활로 명명하였다. 나머지 3개 문항은 간편한 아침식사, 간편식 소비, 소포장 및 전처리 식품 구매 등 편리성을 나타내고 있어서 편리한 식생활로 명명하였다.

건강한 식생활역량에 영향을 미치는 식생활 라이프스타일을 규명하는 연구목적을 달성하기 위하여 이상의 두 가지 요인과 더불어 건강에 대한 관심 정도를 유형 분류 기준으로 포함하여, 식생활 라이프스타일 유형은 건강에 대한 관심 정도, 이성적 식생활, 편리한 식생활의 세 가지 변수를 기준으로 분류하였다. 1인 가구 특성에 따른 건강관심수준, 이성적 식생활, 편리한 식생활 평균을 분석한 결과 Table 4에 나타난 바와 같이, 20대와 30대 1인 가구의 건강관심 수준과 이성적 및 편리한 식생활 수준이 상대적으로 높다는 점에 주목된다. 즉, 연령이 20대와 30대 1인 가구의 건강관심도는 50대와 60대 수준과 유의한 차이가 없고, 다른 연령층에 비해 이성적 및 편리한 식생활 점수가 높아서 적극적인 식생활을 하는 것으로 나타났다. 이에 비해 40대는 건강에 대한 관심과 이성적 식생활 점수가 다른 연령대에 비해 상대적으로 낮아서 식생활이 가장 취약한 집단으로 보인다.

분류할 식생활 라이프스타일 유형의 수를 달리하여 잠재프로파일 분석을 실행한 결과, Table 5에 나타난 바와 같이, AIC와 BIC 값이 가장 낮게 나타난 4개 집단 분류가 가장 적합한 것으로 나타났다. 네 가지 식생활 라이프스타일 유형별 건강관심도, 이성

Table 6. Differences in Food Lifestyle Components among the Classes (*N*=688)

Classes	Traditional		Health ignorant		Food lifestyle ignorant		Balanced		*F*-value
	M	(*STD*)	M	(*STD*)	M	(*STD*)	M	(*STD*)	
Interested in health	5a	(0)	2.961c	(0.203)	4.000b	(0.000)	4.000b	(0.000)	5349.12***
Rational	3.276b	(0.540)	3.021b	(0.597)	2.726c	(0.295)	3.548a	(0.462)	78.17***
Convenient	2.998b	(0.797)	3.139c	(0.798)	2.134d	(0.438)	3.418a	(0.579)	61.08***
n(%)	26	(3.77)	241	(34.98)	52	(7.51)	370	(53.74)	

*p<0.05, **p<0.01, *** p<0.001

Table 7. Demographic Distribution of Dietary Lifestyle Classes (*N*=688)

		Traditional (*n*=26)		Health ignorant (*n*=241)		Food lifestyle ignorant (*n*=52)		Balanced (*n*=370)	
		n	(%)	*n*	(%)	*n*	(%)	*n*	(%)
Gender	Female	12	(3.6)	112	(32.79)	26	(73.53)	192	(56.08)
	Male	14	(3.94)	47	(37.15)	50	(7.48)	178	(51.43)
Age	20s	2	(1.31)	7	(36.16)	7	(5.24)	75	(57.28)
	30s	2	(1.19)	56	(28.72)	11	(5.83)	124	(64.27)
	40s	0	(0)	36	(49.05)	6	(8.16)	31	(42.21)
	50s	10	(9.15)	46	(40.13)	6	(5.59)	51	(45.13)
	60s	11	(6.31)	55	(31.75)	21	(12.08)	87	(49.85)
Education									
<=Middle school		5	(6.23)	25	(34.19)	15	(20.57)	28	(39.01)
High school		11	(4.11)	108	(40.11)	16	(6.06)	134	(49.71)
>=College		10	(2.99)	108	(31.13)	20	(5.90)	207	(59.98)
Region									
Seoul & suburb		13	(4.60)	132	(45.86)	19	(6.51)	124	(43.03)
Metropolitan		2	(1.13)	33	(17.77)	12	(6.76)	136	(74.34)
Other local		10	(4.90)	76	(35.05)	21	(9.47)	110	(50.58)
Marital status									
No spouse		18	(3.03)	218	(36.64)	41	(6.89)	318	(53.45)
With spouse		8	(8.51)	23	(24.47)	11	(21.15)	52	(55.32)
SNS									
Not use		12	(5.40)	85	(37.29)	21	(9.47)	109	(47.84)
Use		14	(2.97)	156	(33.84)	30	(6.54)	261	(56.54)
Muek-bang									
Not watch		8	(7.88)	44	(41.05)	7	(6.26)	48	(44.81)
Watch		18	(3.02)	197	(33.86)	45	(7.74)	322	(55.38)
		Mean	**(*STD*)**	**Mean**	**(*STD*)**	**Mean**	**(*STD*)**	**Mean**	**(*STD*)**
Eating alone		5.77	(6.27)	8.84	(5.73)	10.28	(5.56)	8.88	(5.48)
Meal types									
Home-made		11.15	(5.92)	9.78	(5.29)	11.53	(5.20)	10.78	(4.46)
Restaurant		3.27	(2.52)	5.53	(3.84)	4.64	(3.02)	4.81	(3.40)
Delivered		0.14	(0.81)	0.66	(1.25)	0.23	(0.58)	0.41	(0.97)
Other		0.39	(1.37)	0.65	(1.30)	0.18	(0.49)	0.57	(1.49)
Eating capability		3.38	(0.69)	3.26	(0.59)	3.34	(0.44)	3.68	(0.46)

적 식생활, 편리한 식생활 점수는 Table 6에 제시되었다.

첫 번째 유형은 건강관심도가 매우 높고, 평균 수준의 이성적 식생활, 평균 이하의 편리한 식생활을 영위하는 그룹으로서 건강과 이성적인 식생활을 추구하는 전형적인 식생활이라는 특징을 포착하여 전통형이라고 명명하였다. 전통형은 전체 1인 가구의 약 3.77%를 차지한다. 두 번째 유형은 건강관심도가 평균 이하로 낮고, 5점 만점 척도에서 3점 정도로의 보통 수준의 이성적 및 편리한 식생활을 영위하는 특성을 나타낸다. 두 번째 유형이 다른 집단과 두드러진 차이는 건강에 대한 관심이 낮은 데 있기 때문에 건강무관심형으로 명명하였다. 건강무관심형은 전체 1인 가구의 34.98%를 차지하여 두 번째로 규모가 크다. 세 번째 유형은 건강에 대한 관심 수준은 5점 만점 척도에서 4점으로 나타나서 높은

Table 8. Result of Factor Analysis for Healthy Eating Capability

Items	Factor1	Communality
Breakfast keeps you healthy and helps avoid overeating	0.57	0.320
I tend to eat breakfast and eat regularly.	0.57	0.327
It is necessary to control the amount of eating in order to maintain an appropriate weight for being healthy	0.51	0.256
I do not overeat and eat adequate amounts	0.63	0.393
I try to eat foods from five basic food groups every meal for nutritional balance	0.64	0.414
I eat a variety of foods evenly for appropriate nutrition	0.70	0.488
I know vegetables, fruits, and whole grains are good for my health	0.68	0.457
I usually eat enough vegetables, fruits, and whole grains	0.70	0.487
Eigen value	5.398	
Cumulative	1.00	
Cronbach's alpha	0.837	
Mean (*STD*)	3.500 (0.549)	

Table 9. Use of Information Source of Food and Dietary Life (Row %)

	Peers		Broadcasting		Internet		Food label		Public institution	
	no	yes	no	yes	no	yes	no	yes	no	yes
Total	33.91	66.09	42.05	57.95	74.69	25.31	60.37	39.63	83.54	16.46
Gender										
Female	34.09	65.91	44.41	55.59	77.86	22.14	55.28	44.72	80.17	19.83
Male	33.73	66.27	39.72	60.28	71.55	28.45	65.41	34.59	86.88	13.12
X^2	0.010		1.554		3.625		7.379**		5.626*	
Age										
20s	38.25	61.75	45.02	54.98	58.27	41.73	65.34	34.66	82.13	17.87
30s	38.29	61.71	39.41	60.59	63.36	36.64	59.63	40.37	80.63	19.37
40s	36.09	63.50	43.18	56.82	75.83	24.17	64.62	35.38	83.39	16.61
50s	36.50	63.50	47.40	52.60	85.28	14.72	53.02	46.98	88.66	11.34
60s	23.15	76.85	38.74	61.26	92.31	7.69	60.46	39.54	84.54	15.46
X^2	12.283*		3.201		67.530***		4.547		3.690	
Education										
<=Middle school	27.12	72.88	29.69	70.31	90.1	9.90	69.26	30.74	83.17	16.83
High school	29.5	70.5	46.23	53.77	81.42	18.58	59.29	40.71	84.85	15.15
>=college	38.79	61.21	41.39	58.61	66.20	33.80	59.35	40.65	82.60	17.40
X^2	7.504*		6.541*		28.758***		2.679		0.566	
Region										
Seoul &	42.71	57.29	38.09	61.91	72.83	27.17	64.99	35.01	81.28	18.72
metropolitan	26.85	73.15	53.20	46.80	74.59	25.41	49.37	50.63	84.25	15.75
Other local	28.18	71.82	37.90	62.10	77.25	22.75	63.52	36.48	85.94	14.06
X^2	17.204***		12.723**		1.283		12.729**		2.049	
Marital status										
No spouse	35.11	64.89	42.25	57.75	72.77	27.23	61.02	38.98	83.86	16.14
With spouse	26.26	73.74	40.82	59.18	86.89	13.11	56.23	43.77	81.48	18.52
X^2	2.828		0.068		8.521**		0.775		0.333	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Table 10. Results of Regression Analysis for Meal Types and Healthy Eating Capability

	Dependent variables									
	Types of meals								Healthy eating capability	
	Home-made		Restaurant		Delivered/ take-out		Other			
	Coeff	(*SE*)	Coeff	(*SE*)	Coeff	(*SE*)	Coeff	(*SE*)	Coeff	(*SE*)
Meal type										
Home-made									0.02	(0.006)**
Restaurant									-0.005	(0.006)
Delivered/take-out									-0.11	(0.02)***
Others									0.02	(0.02)
Eating alone	0.31	(0.03)***	-0.11	(0.02)***	-0.01	(0.01)*	-0.02	(0.01)**	0.008	(0.003)*
Food consumption lifestyle										
Traditional	1.47	(0.78)	-1.25	(0.53)*	-0.29	(0.21)	-0.01	(0.27)	0.17	(0.13)
Style-ignorant	0.14	(0.46)	0.01	(0.44)	-0.21	(0.11)	-0.21	(0.11)*	-0.14	(0.07)*
Balanced	1.02	(0.32)***	-0.24	(0.26)	-0.14	(0.09)	0.01	(0.11)	0.28	(0.04)***
SNS	-0.28		0.03	(0.35)	-0.16	(0.14)	0.11	(0.09)	0.03	(0.05)
Muek-bang	-0.60		0.01	(0.29)	0.18	(0.08)*	-0.02	(0.09)	0.01	(0.05)
Male	-1.20	(0.31)***	0.74	(0.30)**	-0.02	(0.09)	0.16	(0.11)	-0.05	(0.04)
Log (age)	4.91	(0.60)***	-1.41	(0.57)**	-0.46	(0.20)*	-0.83	(0.25)***	0.02	(0.09)
Education										
<=Middle	0.96	(0.42)*	-0.45	(0.33)	-0.03	(0.09)	0.23	(0.09)*	0.20	(0.06)***
>=College	0.49	(0.36)	-1.01	(0.31)***	-0.11	(0.12)	0.13	(0.11)	0.07	(0.05)
Region										
Seoul & suburb	-1.64	(0.38)***	2.12	(0.36)***	0.19	(0.11)	-0.09	(0.12)	-0.004	(0.05)
Metropolitan	-0.64	(0.33)*	1.03	(0.29)***	-0.004	(0.08)	-0.21	(0.11)	0.22	(0.04)***
Marital status	1.08	(0.38)**	0.24	(0.30)	0.02	(0.08)	-0.11	(0.08)	-0.02	(0.05)
Log (income)	-1.48	(0.31)***	1.41	(0.23)***	0.17	(0.07)**	-0.05	(0.11)	0.10	(0.04)**
Information sources										
Peer									0.04	(0.04)
Broadcasting									-0.06	(0.04)
Internet									0.13	(0.05)**
Food label									0.13	(0.04)***
Public Institution									0.13	(0.06)*
Constant	-1.74	(2.86)	2.90	(2.44)	1.45	(0.83)	4.00	(1.12)***	2.37	(0.38)***
Log likelihood		-13538.523								

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

수준이지만 이성적 및 편리한 식생활라이프 스타일 수준이 상대적으로 낮은 특징을 나타내고 있어서 식생활라이프스타일무관심형으로 명명하였으며, 전체의 약 7.51%를 차지한다. 네 번째 유형은 건강에 대한 관심 수준이 4점 정도로 높고, 이성적 및 편리한 식생활 점수 모두 평균 이상으로 높아서 균형 잡힌 식생활을 나타내므로 균형형이라고 명명하였다. 균형형은 전체 1인 가구의 약 54%를 차지하여 가장 규모가 크다는 점에서 1인 가구 식생활 라이프스타일을 대표하는 유형이라고 할 수 있다.

각 식생활 라이프스타일 유형별 사회인구학적 특징은 Table 7에 제시되었으며, 유형별 분포를 고찰하면 다음과 같다. 전통형은 소수에 불과한데, 연령대는 50대와 60대, 서울과 지방 거주자에게서 비율이 높고, SNS 이용 및 먹방 시청 비율이 낮다. 건강무관

심형은 두 번째로 규모가 크며, 연령대가 40대와 50대, 고등학교 학력, 서울과 수도권 거주자 비율이 높다. 식생활무관심형은 연령대가 60대, 중학교 학력, 지방 거주자 비율이 높으며 배우자가 있는 비율도 상대적으로 높다. 가장 다수를 차지하는 균형형은 연령대가 20대와 30대 비율이 높은 특징을 보인다. 20대의 약 57%, 30대의 약 64%, 대학교 이상 학력자의 약 60%, 광역시 거주자의 74%가 균형형으로 분류되었다.

3. 1인 가구의 건강한 식생활역량

1인 가구의 건강한 식생활역량을 구성하는 요인을 추출하기 위해 건강한 식생활에 대한 지식과 실천을 측정한 10개 문항을 요인분석 한 결과, 가족과 함께 하는 식생활에 대한 2개 문항이 제외되었고 나머지 8개 문항은 하나의 요인구조로 나타나서, 단일 차원으로 1인 가구의 건강한 식생활역량을 측정하였다(Table 8). 혼자 사는 1인 가구의 경우 함께 식사할 가족이 없거나 일상생활에서 떨어져 살고있는 가족과 함께 식사하기 어려운 현실이 반영된 것으로 보인다.

Table 4의 마지막 열에 제시된 바와 같이 1인 가구의 건강한 식생활역량 평균 점수는 약 3.56으로서 보통을 약간 상회하는 수준이다. 건강한 식생활역량은 성별, 거주지역, 배우자 유무에 따라 유의한 차이가 있으나, 연령대, 교육수준, SNS 이용, 먹방 시청에 따라서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 연령대가 증가할수록 건강에 대한 관심과 건강한 식생활역량이 증가한다는 선행연구결과와 달리, 본 연구에서는 연령대별로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

건강한 식생활을 영위하기 위해서는 식품과 식생활에 대한 적절한 정보를 필요로 한다. 정보원에 따라서 제공받을 수 있는 정보의 내용, 질과 양이 다르기 때문에 Table 9에 제시된 바와 같이 주로 사용하는 식품 및 식생활 정보원은 건강한 식생활역량에 영향을 미칠 것으로 예상된다. 1인 가구가 가장 빈번하게 이용하는 식품 및 식생활 정보원은 부모와 친구 등의 지인으로서 이용률이 약 66%이며, 방송 약 57.95%, 식품표시 약 39.6%, 인터넷 약 25.3%, 전문가 및 공공 기관 약 16.46% 순으로 높게 나타났다.

4. 1인 가구의 식사유형과 식생활역량에 영향을 미치는 변수

1인 가구의 집밥, 식당 식사, 배달 및 테이크아웃, 기타 식사 횟수에 대한 회귀모형 검정 결과는 Table 10의 처음 네 개 열에 제시되었는데, 혼밥 횟수, 식생활 라이프스타일 유형, 먹방 시청은 1인 가구의 식사 유형별 빈도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 다른 모든 조건이 동일하면, 혼자 식사하는 횟수가 증가할수록 집밥 식사 횟수는 유의하게 증가하고, 식당, 배달 및 테이크아웃, 기타의 식사 횟수는 유의하게 감소하는 경향이 나타났다. 식생활 라이프스타일은 건강무관심형에 비해 균형형의 집밥 식사 빈도가 유의하게 높고, 식생활 무관심형의 기타 유형 식사 빈도는 유의하게 낮다. 먹방 시청은 배달 및 테이크아웃 식사 빈도와 유의한 양의 상관이 있는 것으로 나타났다. 이외에 성별, 연령, 교육수준, 거주지역, 결혼상태, 소득은 집밥 식사 빈도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

건강한 식생활역량에 대한 회귀분석 결과는 Table 11의 마지막 열에 제시되었는데, 식사유형, 혼밥 횟수, 식생활 라이프스타일 유형은 건강한 식생활역량에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 집밥 식사 빈도가 증가할수록, 혼밥 회수가 증가할수록, 건강 무관심형에 비해 균형형의 건강한 식생활역량이 유의하게 높고, 배달 및 테이크아웃 식사 빈도가 증가할수록, 식생활 무관심형의 건강한 식생활역량이 낮은 경향이 나타났다. SNS 이용 여부와 먹방 시청은 건강한 식생활역량에 유의한 효과가 나타나지 않았다. 식품과 식생활 관련 정보원으로서 인터넷, 식품표시, 공공기관이나 전문가 정보를 이용할 경우, 교육수준이 높은 집단,

Table 11. Direct and Indirect Effects

	Direct effects		Indirect effects		Total effects	
	Coeff	(Bootstrap *SE*)	Coeff	(Bootstrap *SE*)	Coeff	(Bootstrap *SE*)
SNS	0.033	(0.047)	0.0150	(0.018)	0.048	0.047
Muek-bang	0.014	(0.045)	-0.0306	(0.012)*	-0.017	0.471
Food consumption lifestyle						
Traditional	0.172	(0.125)	0.0621	(0.031)*	0.235	0.130
Style ignorant	-0.135	(0.067)*	0.0211	(0.017)	-0.114	0.070
Balanced	0.275	(0.040)***	0.0366	(0.014)*	0.309	0.040***
Eating alone	0.008	(0.003)*	0.0066	(0.002)***	0.014	0.003***

*$p<0.05$, **$p<0.01$, ***$p<0.001$

소득수준이 증가할수록, 지방거주자보다 광역시 거주자의 건강한 식생활역량이 유의하게 높다.

혼밥, 식생활 라이프스타일 유형, 먹방 시청은 1인 가구의 식사유형에 영향을 미치고, 식사유형은 건강한 식생활역량에 영향을 미치기 때문에, 집밥, 식생활 라이프스타일, 먹방 시청은 식사유형을 매개로 건강한 식생활역량에 영향을 미치는 간접효과가 유의하게 나타났다. 이러한 변수들이 건강한 식생활역량에 미치는 직접효과, 간접효과, 이 두 가지 효과를 합한 총효과가 Table 10에 제시되었다. 혼밥의 직접효과는 0.008, 간접효과는 0.007로서 거의 비슷한 비율로 건강한 식생활역량에 영향을 미친다. 즉, 혼밥은 집밥 식사를 증가시킴으로써 간접적으로 건강한 식생활역량에 긍정적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 식사 유형과 독립적으로 혼밥을 자주 할수록 건강한 식생활역량이 증가함을 시사한다.

균형형 식생활 라이프스타일은 직접효과 0.275, 간접효과 0.037로서 직접효과가 보다 크다. 즉, 균형형 식생활 라이프스타일은 집밥 식사를 매개로 건강한 식생활역량을 증가시키지만, 이보다는 식사유형과 독립적으로 건강한 식생활역량이 건강무관심형에 비해 유의하게 높다. 전통형은 식당 식사 빈도를 유의하게 감소시킴으로써 건강한 식생활역량을 증가시키는 긍정적인 간접효과가 유의하게 나타났다. 먹방 시청은 건강한 식생활역량에 부정적인 영향을 미치는 배달 및 테이크아웃 식사를 유의하게 증가시킴으로써 부정적인 간접효과가 유의하게 나타났다.

결론 및 논의

본 연구는 2019년 식품소비행태조사를 사용하여 1인 가구의 식사행태와 식생활 라이프스타일을 알아보고, 식생활 라이프스타일, SNS 사용, 먹방 시청이 건강한 식생활역량에 미치는 영향을 고찰하였다. 1인 가구의 주요 식사 행태를 분석한 결과, 1인가구는 일주일에 평균적으로 약 10회 정도는 혼자 식사하는 것으로 나타났다. 혼밥 빈도는 20대와 고학력층에서 가장 낮은데, 20대의 경우라도 일주일 평균 약 7회 정도는 혼자 식사하고, 대졸 이상의 고학력자 집단에서도 평균적으로 약 8회 이상의 혼밥 빈도를 나타내고 있어서, 대다수의 1인 가구는 적어도 하루에 한 번 이상 혼밥 식사를 하며, 혼밥이 일상화되어 있음을 보여준다. 혼자 사는 1인 가구에게 혼밥은 불가피한 선택이라고 할 수 있을 것 같다. 혼밥을 할 경우, 끼니를 대충 때우기식으로 영양적으로 불균형한 부실한 식사를 할 가능성이 크다는 우려가 제기되고 있는데, 본 연구는 1인가구의 혼밥이 식사유형 선택과 건강한 식생활에 어떤 영향을 미치는지 규명하고자 하였다.

1인 가구는 1주일에 평균 12회 정도 집밥 식사를 하는 것으로 나타났다. 집밥 식사 횟수가 가장 작은 20대 연령대도 일주일 평균 약 8.8회, 대졸 이상 학력 집단은 일주일 평균 약 10회 정도 집밥 식사를 하는 것으로 나타났다. 일주일 전체의 식사유형 분포를 종합적으로 고찰하면 1인 가구를 대표하는 식사행태는 혼밥과 집밥 식사라고 할 수 있다. 이러한 결과는 1인 가구의 식생활에 있어서 혼자 먹는 식사와 집밥 식사의 질이 건강한 식생활을 결정짓는 중요한 요인임을 시사한다.

1인 가구의 식당 식사는 일주일 평균 약 4회, 배달 및 테이크아웃 식사 약 0.39회, 기타 편의점이나 카페, 길거리 음식을 이용한 식사는 평균 약 0.44회로 나타났다. 이처럼 다양한 형태의 외식 횟수를 모두 합하면 월평균 외식 횟수는 대략적으로 약 19회로서 한국농수산식품 유통공사의 조사에서 우리나라 가구의 월평균 외식 횟수 13회에 비해 높은 수치인데(Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation, 2019b), 1인 가구가 다인 가구에 비해 외식 빈도가 높다는 선행연구 결과를 지지한다(Choi et al., 2019; Lee et al., 2020; Kim, 2018; Koo & Park, 2013; Kang & Jung, 2019).

식당 식사 횟수가 가장 높은 집단 특성을 살펴보면, 서울 및 수도권 거주자는 평균 약 5.78회, 40대 평균 약 5.46회, 남성 평균 약 5.19로서 전체 평균 4.20회보다 1회 이상 식당 식사 횟수가 높다. 배달 및 테이크아웃 식사 횟수가 가장 높은 집단은 30대 연령대로서 일주일 평균 약 0.68회, 서울 및 수도권 거주자는 평균 약 0.57회로 전체 평균 0.39에 비하여 높다. 기타 식사 빈도가 높은 1인 가구 특성은 연령대 20대에서 일주일 평균 1.24회, 30대 0.71회, 대학교 이상 0.78회, 남성 0.67회로서 전체 평균 0.44회에 비해 이들의 기타 식사 횟수는 상대적으로 높은 수준이다. 이러한 결과를 통하여 외식은 외식서비스를 쉽게 접할 수 있는 대도시에서 많이 이루어지고, 식당 식사는 주로 40대, 배달과 테이크아웃, 기타 유형 식사는 이보다 젊은 20~30대 독신자들이 주로 이용한다는 특징을 파악할 수 있다.

1인가구의 식생활 라이프스타일은 전통형(3.77%), 건강무관심형(39.98%), 식생활무관심형 (7.51%), 균형형(53.74%)의 네 가지 유형으로 분류되었다. 균형형은 전체 1인 가구의 약 54%, 건강무관심형은 약 40%를 차지하여 가장 규모가 크다는 점에서 이 두 가지 유형은 1인 가구를 대표하는 식생활 라이프스타일이라고 할 수 있다. 이 두 유형의 혼밥 횟수는 비슷하나, 건강무관심형은 집밥 식사 빈도는 보다 낮고, 식당, 배달/테이크아웃, 기타를 포함한 외식 빈도가 높으며, 건강한 식생활역량 점수가 상대적으로 낮은 특

징을 보인다. 건강무관심형의 이러한 특성은 선행연구에서 밝혀진 1인 가구의 식생활 특성 및 우려와 일치한다(Choi et al., 2019).

식생활 라이프스타일 조사문항에 대한 요인분석에서, 이성적 식생활과 편리한 식생활의 두 가지 요인이 추출되었는데, 안전성과 품질 지향, 경제성, 건강 및 영양 요인 등 다양한 요인이 추출된 선행연구(Lee & Lee, 2016; Choi et al., 2012; Choi & Hong, 2017; Lee & Kim, 2019)와 다르다. 이러한 결과와 아울러 균형형 식생활 라이프스타일에 20대와 30대 비율이 상대적으로 높게 나타난 점은 최근 기존 세대와 다른 행동 양식을 보이는 Z 세대와 밀레니얼 세대가 급속도로 1인 가구로 편입되면서 나타난 새로운 현상으로 해석되는 바, 향후 연구에서 지속적으로 검증될 필요가 있다.

1인 가구의 식사유형은 건강한 식생활역량에 유의한 효과가 나타났다. 특히 집밥 빈도가 증가할수록 건강한 식생활역량은 증가하지만, 배달/테이크아웃 식사 빈도가 증가할수록 건강한 식생활역량은 감소하는 경향이 나타났다. 이러한 결과는 편리하고 다양한 간편식과 배달음식을 손쉽게 이용할 수 있는 식생활 시장 환경에서 집밥을 보다 많이 하는 1인 가구의 경우 건강에 도움이 되는 채소, 과일, 통곡류 등의 식품을 적절한 양으로 섭취하고 있음을 시사한다. 집밥은 자유재량으로 식재료를 선택하여 조리하여 섭취하므로 식사에 대한 선호도와 취향을 그대로 반영할 수 있는 식사유형인데, 1인 가구는 집밥을 통하여 건강을 추구하는 식생활을 영위하는 경향이 우세함을 보여준다. 이러한 경향은 혼밥 빈도와 균형형 식생활 라이프스타일이 집밥 빈도를 증가시킴으로써 건강한 식생활역량에 긍정적인 영향을 미치는 결과와도 연관이 있다. 즉, 혼자 사는 1인 가구의 경우 다인가구에 비해 혼밥 빈도가 불가피 하게 증가할 수밖에 없는데, 질적으로 양질의 식생활을 추구하는 균형형 라이프스타일을 추구할수록 집밥 식사를 보다 자주한다는 결과는 양질의 집밥 식사를 추구하고 있음을 시사한다.

1인 가구의 대표적인 식생활라이프스타일은 편의추구형으로 나타난 선행연구(Lee & Lee, 2016)과 달리 본 연구에서 1인 가구의 대표적인 식생할 라이프스타일은 건강에 대한 관심이 높고, 편리성뿐 아니라 영양과 건강, 식품안전성, 경제성을 모두 중시하는 똑똑하고 까다로운 균형형 식생활 라이프스타일로 나타났는데, 이러한 식생활 양식 트랜드의 변화가 1인가구의 건강한 식생활역량에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 이들은 집밥 식사를 보다 빈번하게 하면서 건강한 식생활을 추구하는 식생활을 영위하고 있다고 할 수 있다. 먹방 시청은 배달/테이크아웃 식사를 증가시킴으로써 건강한 식생활역량에 간접적으로 부정적인 영향이 있음이 확인되었다.

이상의 결과를 토대로 건강한 식생활을 증진시키기 위해 다음과 같은 제언을 제시하고자 한다. 첫째, 1인 가구의 건강한 식생활역량을 증진시키기 위해서는 슬기로운 혼밥과 집밥 식사를 할 수 있도록 지원할 필요가 있다. 시장은 음식물 손질 시간과 음식물 낭비를 줄이는 방식으로 식사준비와 조리를 손쉽게 할 수 있는 제품을 공급함으로써 1인 가구의 건강한 식생활을 지원할 수 있을 것이다.

둘째, 1인 가구를 가장 많이 대표하는 균형형 식생활 라이프스타일 유형은 이성적이며 편리성, 건강을 추구하고, 20대와 30대 젊은층이 두텁게 분포하는 특징을 나타내는데, 점차로 증가하는 똑똑하고 까다로운 1인 가구를 만족시킬 수 있는 시장의 대응은 맛과 분위기 위주의 쾌락적이고 감정적인 접근은 설득력이 약하고, 안전성과 품질, 가격에 대한 신뢰를 구축하는 전략이 보다 효과가 있을 것임을 시사한다.

셋째, 부모와 형제로 구성된 가족과 지내다가 결혼을 함으로써 가구를 이루어 독립했던 과거의 생애주기 발달과정에서 벗어나, 부모를 떠나 혼자 지내는 독신 생활은 누구나 거치는 생애주기의 한 과정으로 정착되고 있는 현실을 반영하여 학교의 식생활 교육은 영양에 대한 전문지식을 갖추도록 할 뿐 아니라, 영양 지식을 식품 선택과 조리 능력 등 실제 식생활에 적용하고 실천하는 능력을 증진시킴으로써 스스로 식사를 만들어 먹을 수 있는 역량 개발에 중점을 둘 필요성이 제기된다.

음식과 요리에 대한 먹방 시청은 배달/테이크아웃 식사를 증가시킴으로써 1인가구의 건강한 식생활에 간접적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 후속 연구를 통해 먹방 시청이 평생의 식습관을 형성해 나가는 초등학생이나 성장기의 중고등학생에게 어떤 영향을 미치는지 구체적으로 규명하는 연구가 수행될 필요가 있다.

본 연구는 혼자서 지내는 특성으로 인해 식생활이 취약해지기 쉬운 1인 가구를 대상으로 일주일 전체 식사유형을 분석하여 식생활 실태를 종합적으로 고찰함으로써 1인 가구의 혼밥과 집밥 식사가 건강한 식생활에 미치는 영향을 규명하고 외식, 간편식, 배달음식 등 식생활의 한 측면을 중점적으로 다룬 선행연구와 차별적인 연구결과를 제시했다는 점에서 연구의 의의를 찾을 수 있다.

Declaration of Conflicting Interests

The authors declare no conflict of interest with respect to the authorship or publication of this article.

References

Choi, M. K., Park, E. S., & Kim, M. H. (2019). Home meal replacement use and eating habits of adults in one-person households. *Korean Journal of Community Nutrition, 24*(6), 476-484. https://doi.org/10.5720/kjcn.2019.24.6.476

Choi, S. G., Park, D. S., & Hong, W. S. (2012). A study of singles' dining-out behavior by the food-related lifestyle. *Journal of Foodservices Management Society of Korea, 15*(1), 131-153.

Choi, Y. S., & Hong, C. G. (2017). Effects of HMR attributes on purchase intension according to food lifestyle. *International Journal of Tourism Management and Sciences*, *32*(8), 353-367. https://doi.org/10.21719/IJTMS.32.8.18

Kang, N. Y., & Jung, B. M. (2019). Analysis of the difference in nutrients intake, dietary behaviors and food intake frequency of single- and non-single-person households, KNHANES, 2014-2016. *Korean Journal of Community Nutrition*, *24*(1), 1-17. https://doi.org/10.5720/kjcn.2019.24.1.1

Kim, H. A. (2014). University students' eating behavior and consumer attitude in social commerce service. *Journal of Nutrition and Health, 47*(6), 426-434. https://doi.org/10.4163/jnh.2014.47.6.426

Kim, J. E., & Choi, K. S. (2019). Effect of dietary education experience (home, school, and mass media) on food consumer information literacy. *Korean Journal of Community Nutrition*, *24*(5), 363-373. https://doi.org/10.5720/kjcn.2019.24.5.363

Kim, J. H. (2018). Development of educational board game for dietary education, 'Food-Bicycle'. *Korean Journal of Human Ecology*, *27*(5), 411-420. https://doi.org/10.5934/kjhe.2018.27.5.411

Kim, Y. H. (2018). The awareness of the dietary education and dietary management competency of (Preliminary) teachers in primary and secondary schools. *Journal of Korean Home Economics Education*, *30*(3), 215-231. https://doi.org/10.19031/jkheea.2018.09.30.3.215

Koo, S., & Park, K. (2013). Dietary behaviors and lifestyle characteristics related to frequent eating out among Korean adults. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, *42*(5), 705-712. https://doi.org/10.3746/jkfn.2013.42.5.705

Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation. (2019a). *2019 analysis of food industry market and consumer trend*. Retrieved January 22, 2020, from https://www.atfis.or.kr/article/M001040000/view.do?articleId=3379&tpage=&tsearchKey=&tsearchString=&tsearchCategory

Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation. (2019b). *2019 research of domestic eating-out trend* Retrieved March 02, 2020, from https://www.atfis.or.kr/fip/article/M000010300/view.do?articleId=4031

Lee, B. I., & Kim, S. H. (2019). The effect of HMR product convenience and food quality on purchase intension according to food-related lifestyle. *Journal of Foodservices Management Society of Korea*, *22*(2), 127-151

Lee, K. I., Ban, H. J., Heo, S. Y., Park, I. H., Kim, T. H., & Jin, H. J. (2014). *The consumer behavior survey for food.* Seoul: Dongyang Culture Print Porum.

Lee, K. I., Hwang, Y. J., Lee, H. S., Ban, H. J., Lim, S.J., & Jin, H.J. (2015). *Impact of the Growth of Single-person Households on the Food Market and Policy Tasks* Naju City: Cree-communication.

Lee, J. S., Moon, M. S., & Lim, S.Y. (2020). Eating behavior and convenience store food consumption behavior of millennial male single-person household based on food-related lifestyle. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, *49*(4), 394-404. https://doi.org/10.3746/jkfn.2020.49.4.394

Lee, S. L., & Lee, S. J. (2016). The effects of eating habit and food consumption lifestyles on dietary life satisfaction of one-person households. *Journal of Consumption Culture*, *19*(3), 115-133. https://doi.org/10.17053/jcc.2016.19.3.006

Ministry of Health and Welfare. (2019). *Social security factbook 2019*. Retrieved April 13, 2020, from http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=354672

Park, J. O. (2018). Analysis of comparisons of eating-out, dietary lifestyles, and healthy dietary competencies among middle-aged consumers according to obesity status and gender for implications of consumer education. *Journal of Nutrition and Health*, *51*(1), 60-72. https://doi.org/10.4163/jnh.2018.51.1.60

Statistics Korea. (2018). *2018 household expenditure survey*. Retrieved April 25, 2019, from https://www.gov.kr/portal/ntnadmNews/1851303

Suh, Y. J., & Lim, E. J. (2014). The effect of subjective consumer competency on the consumer satisfaction in food: Focused on feeling of insecurity for food and type of household. *Consumer Problem Research*, *45*(3), 131-156.

Sul, H. G., Lee, S. H., & Jun, J. K. (2007). An exploratory study on dietary behavior in lifestyle. *Journal of Foodservice Management Society of Korea*, *10*(2), 267-284.