



수도권 1인 가구 청년의 식생활 교육 및 지원 사업에 대한 요구도 조사

김은경* · 권용석 · 이진영 · 박영희 · 장희진 · 김다슬
농촌진흥청 국립농업과학원

Analysis of Needs for Dietary Education and Program among Korean Young Adults of Single-person Household in the Metropolitan Area

Eun-kyung Kim*, Yong-seok Kwon, Jin-Young Lee, Young Hee Park, Hee Jin Jang, Dasol Kim
National Institute of Agricultural Sciences, Rural Development Administration

Abstract

This study aimed to investigate the need for dietary education and programs for young Koreans belonging to single-person households in the metropolitan area. A total of 500 young adults aged 19-34 participated in the study through an online survey. Participants responded to questions on general characteristics, dietary problems, and the need for dietary education and programs. The subjects were divided into three groups as follows: Undergraduate students, employed workers, and others. Among the subjects from single-person households, 20.2, 67, and 12.8% were undergraduate students, employed workers, and others, respectively. When asked for their estimation of an appropriate self-pay when participating in a cooking class, 39.8% of total subjects responded '5,000-10,000 won'. The most preferred program for young adults in single-person households was the 'support food package'. For the preferred method of dietary education, undergraduate students showed a greater preference for classes 'at campuses'. However, employed workers and others had a higher preference for 'non-face-to-face online classes'. Undergraduate students tended to generally have a higher preference for dietary education and support programs compared to employed workers and others. This study provides data that will be useful for establishing healthy dietary policies and education programs for young single-person households in Korea.

Key Words : Single-person household, young adults, dietary behavior, dietary education

1. 서 론

우리나라 1인 가구 비율은 2021년 33.4%이며, 계속 증가 추세를 보이고 있다(Statistics Korea 2021a). 1인가구의 연령 대별 비중을 살펴보면 20대가 19.1%로 가장 많고, 30대(16.8%), 50대(15.6%)와 60대(15.6%) 순으로 높게 나타났다(Korea development institute 2021).

1인 가구의 식생활 관련 특성을 살펴보면, 다인 가구에 비해 식사가 불규칙하고 결식 및 혼자 하는 식사의 빈도가 높으며(Lee et al. 2020; Hong & Kim 2021), 외식 의존도가 높은 것으로 보고되었다(Lee & Lee 2016). 1인 가구의 편의성을 추구하는 식생활 라이프스타일은 소득의 증가와도 관련이 있는 것으로 나타났다(Daniels & Glorieux 2015; Daniels et al. 2015). 1인 가구 중 소득의 증가는 가공식품과 같은 간편성이 좋은 식품에 대한 소비도 증가하는 경향

이 있음이 보고되었다. 또한, 20-30대 1인가구 청년은 다인 가구에 비해 건강에 대한 관심이 적다(Hong & Kim 2021). 1인 가구의 이러한 식생활 특성은 식생활 관련 문제의 원인이 될 수 있다. 청년 1인가구의 식습관 및 식생활 관련 특성들은 영양불균형 위험뿐만 아니라 이러한 식생활이 지속될 경우 중년 이후 주로 나타나는 대사증후군의 위험도 높아질 수 있다(Kim et al. 2018a; Kim & Chung 2019). Lee & Shin(2021a)은 1인 가구는 다인 가구보다 대사증후군 위험은 1.14배 증가하였고, 복부 비만, 고혈압, 고혈당의 위험이 1.14-1.28배 증가한다고 하였다.

1인 가구의 식생활에 대한 연구는 보고된 바 있으나(Lee & Lee 2016; Kim et al. 2018b; Ryu 2021) 1인 가구 중에서도 청년의 식생활에 대한 연구는 아직 부족한 실정이다. 최근의 연구에서 청년 1인가구를 대상으로 식생활 교육 프로그램이 개발되어 효과 평가가 되었으나(Joung et al. 2021)

*Corresponding author: Eun-Kyung Kim, National Institute of Agricultural Sciences, Rural Development Administration, Wanju 55365, Korea
Tel: +82-63-238-3593 Fax: +82-63-238-3842 E-mail: ekkim20@korea.kr

이는 교육 프로그램 개발과 효과 평가를 위한 연구로 청년 1인 가구를 위한 지속적인 식생활 관련 교육 및 프로그램은 부족한 것으로 생각된다. 또한, 청년 대상 식생활 사업 관련 정책 수립 및 프로그램의 마련은 수요자의 특성 및 요구도에 기반하여 이루어질 때 그 효과성 및 효율성이 극대화될 수 있을 것으로 생각된다. 그러나 아직까지 청년층을 대상으로 식생활 교육 및 지원사업에 대한 요구도를 조사한 연구는 거의 보고된 바가 없다. 그렇기 때문에 다양한 사회경제적 특성을 가지고 있는 1인 청년가구의 경우, 프로그램의 요구도에 대한 조사가 더욱 필요할 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서는 수도권에 거주하고 있는 청년층을 대상으로 식생활 문제를 파악하고 식생활 교육 및 지원사업에 대한 요구도 및 선호도를 조사하고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구 대상자

본 연구에서는 우리나라 수도권에 거주하는 만 19-34세 1인가구 청년 500명(남자 250명, 여자 250명)을 대상으로 실시하였다. 2022년 7월 중 마크로밀 엠브레인을 통해서 온라인 조사를 진행하였다. 수도권 이외의 지역에 거주하거나 수도권 중에서도 읍·면 지역에 거주하는 사람은 제외하였고, 만성질환자와 임신부 및 수유부, 질병 치료를 목적으로 식이를 조절하는 사람은 대상자에서 제외하였다. 모든 대상자는 조사에 참여하기 전 연구의 목적과 내용에 대한 설명문을 확인하였고, 연구 참여에 동의한 사람만이 설문에 참여하였다. 본 연구는 국립농업과학원 기관생명윤리위원회의 승인을 받아 진행되었다(HR-202206-02).

2. 일반적 특성 및 식습관 조사

조사대상자의 일반적 특성은 연령과 성별, 최종학력, 직업, 월 평균 수입, 월 평균 식비, 혼자 생활한 기간, 혼자 사는 주된 이유에 대해 조사하였다(Kwon et al. 2015; Lee 2018; Jang 2021). 성별은 남성과 여성, 최종학력은 고등학교 졸업 이하, 대학교 재학(또는 휴학), 대학교(전문대 포함) 졸업, 대학원 졸업 이상, 직업은 대학생, 직장인, 기타(취업준비생 및 대입준비생 등)로 구분하였다. 직업의 경우 전문가 협의회와 예비설문조사(pilot test) 결과를 토대로 직업군을 분류하였다. 월 평균 수입의 경우, 소득과 용돈을 포함하여 조사하였고, 용돈을 받는다면 한 달에 얼마를 받는지 확인하였다. 조사대상자가 생각하는 '자신의 식생활 관련 문제 항목'의 경우에는 선행연구(Kwon et al. 2015; Lee 2018; Yang 2018; Jang 2021)들을 토대로 '불규칙한 식사', '영양 불균형', '과식', '결식', '간식의 과잉 섭취' 등으로 구분하여 조사하였다.

3. 식생활 교육 및 지원사업에 대한 선호도 및 요구도

1인 가구 청년의 식생활 관련 선호하는 교육 내용과 교육

방식에 대한 선호도를 알아보기 위해, '조리실습 수업에 참여한다고 가정하였을 때 가장 선호하는 교육 형태', '조리실습을 위한 참가비 또는 재료비 중 자기부담금의 적정 금액', '가장 선호하는 식생활 교육 방식', '가장 필요한 식생활 교육 내용', '1인 가구 청년을 위한 지원사업에서 가장 필요한 것'에 대해 질문하였다(Yang 2018; Yang et al. 2020).

1인 가구 청년의 식생활 교육 및 지원사업에 대한 요구도를 알아보기 위하여 관련 분야 전공 교수 3명과 전문가 협의를 통해 직업별(대학생, 직장인, 기타) 관련 프로그램의 예시를 제시하고 참여의사 여부를 조사하였다. 대학생의 경우에는 '대학교 내 조리 실습 교양과목', '조리동아리 지원사업', '학생식당 지원사업(1,000원의 식사)'의 참여 및 이용 의사에 대해 질문하였다. 직장인의 경우에는 '조리 실습 수업(대면 또는 비대면 교육)', '직장 내 건강한 식생활 관련 세미나', '지역 로컬푸드 식재료 꾸러미 지원사업'의 참여 의사를 확인하였다. 대학생과 직장인을 제외한 대상자의 경우, '조리 실습 수업(대면 또는 비대면 교육)', '지역 로컬푸드 식재료 꾸러미 지원사업'의 참여 의사를 확인하였다. 참여 의사에 대한 각 문항은 '전혀 그렇지 않다', '그렇지 않다', '잘 모르겠다', '그렇다', '매우 그렇다'의 5점 리커트 척도로 측정하였다.

4. 통계분석

조사대상자의 직업에 따른 일반적인 특성과 식생활 행태를 분석하기 위하여 범주형 변수는 빈도 분석(Frequency Analysis)을 실시하여 빈도(n)와 비율(%)을 계산하였고, 교차분석(Chi-square test)으로 유의성을 검정하였다. 연속형 변수는 기술통계분석(Descriptive analysis)을 이용하여 평균(Mean)과 표준편차(SD, Standard Deviation)를 계산하였고, 군 간의 유의성 검정을 위해 일반선형모형(general linear model, GLM) 분석을 실시하였다. 군 간 유의적인 차이가 있는 경우, 사후 검정 중에 하나인 Tukey의 다중 비교 검정을 실시하였다. 식생활 교육 및 지원사업에 대한 참여 의사의 경우, 직업별 각 프로그램의 참여 의사에 대한 평균 점수를 계산하였고, 직업별 전체 프로그램의 평균값을 비교·분석하였다. 모든 통계분석은 SAS version 9.4 (SAS Institute, Cary, NC) package program을 이용하였고, 유의성 검정은 $\alpha=0.05$ 수준으로 하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적인 특성은 <Table 1>에 나타났다. 조사대상자의 평균 연령은 27.1세였으며, 직장인(28.7세) 군이 대학생(22.1세) 군보다 유의하게 높았다($p<0.0001$). 전체 대상자의 남녀 비율은 각 50%이었으나, 직장인 군의 경우 남자(46.6%)가 여자(53.4%)보다 적었고 대학생 군(남자 60.4%, 여자 39.6%)과 기타 군(남자 51.6%, 여자 48.4%)의 경우

<Table 1> General characteristics of the participants

Variables	Total (n=500)	Undergraduate students (n=101)	Employed workers (n=335)	Others (n=64)	p value
Age (years)	27.1±4.0 ^b	22.1±2.0 ^c	28.7±3.3 ^a	26.8±3.4 ^b	<0.0001
Sex					
Male	250(50.0)	61(60.4)	156(46.6)	33(51.6)	0.0496
Female	250(50.0)	40(39.6)	179(53.4)	31(48.4)	
Education level					
≤High school graduate	48(9.6)	-	33(9.9)	15(23.4)	<0.0001
Undergraduate	101(20.2)	101(100.0)	-	-	
College graduate	326(65.2)	-	282(84.2)	44(68.8)	
>College graduate	25(5.0)	-	20(5.9)	5(7.8)	
Monthly income (thousand won)					
<1,000	94(18.8)	62(61.4)	4(1.2)	28(43.8)	<0.0001
1,000-2,000	82(16.4)	27(26.7)	41(12.2)	14(21.9)	
2,000-3,000	212(42.4)	10(9.9)	185(55.2)	17(26.6)	
3,000-4,000	88(17.6)	1(1.0)	83(24.8)	4(6.3)	
≥4,000	24(4.8)	1(1.0)	22(6.6)	1(1.6)	
Financial support from parents (thousand won)	106(21.2)	67(66.3)	18(5.4)	21(32.8)	<0.0001
<100	3(2.8)	-	2(11.1)	1(4.8)	0.1927
100-200	16(15.1)	8(11.9)	4(22.2)	4(19.1)	
200-300	20(18.9)	11(16.4)	5(27.8)	4(19.1)	
300-500	35(33.0)	24(35.8)	5(27.8)	6(28.6)	
500-1,000	28(26.4)	22(32.8)	1(5.6)	5(23.8)	
≥1,000	4(3.8)	2(3.0)	1(5.6)	1(4.8)	
Monthly food expenses (thousand won)					
<100	27(5.4)	6(5.9)	12(3.6)	9(14.1)	<0.0001
100-200	104(20.8)	39(38.6)	49(14.6)	16(25.0)	
200-300	150(30.0)	29(28.7)	104(31.0)	17(26.6)	
300-400	115(23.0)	16(15.8)	88(26.3)	11(17.2)	
400-500	56(11.2)	7(6.9)	45(13.4)	4(6.3)	
≥500	48(9.6)	4(4.0)	37(11.0)	7(10.9)	

Values are frequency (%) or mean±SD (standard deviation).

p-values are calculated by GLM for continuous variables or χ^2 test for categorical variables.

^{abc}Different superscript letters mean significantly different among groups at the $\alpha=0.05$ by Tukey's test.

남자가 여자보다 많았다(p=0.0496). 직장인 군의 경우, 대학교 졸업이상의 학력자가 90.1%, 300만 원 이상의 월 소득자가 31.4%로 대학생 군과 기타 군보다 많았다(p<0.0001). 월 평균 식비(외식비 포함)의 경우, 대학생 군은 '100,000-200,000원' 38.6%, 직장인 군과 기타 군은 '200,000-300,000원' 각 31.0, 26.6%로 가장 많았다(p<0.0001). 통계청의 가계동향조사 자료에 따르면 전체 가구의 경우 식료품 및 비주류음료의 지출이 15.9%로 가장 많은 비중을 차지한 반면, 1인 가구의 경우 주거·수도·광열의 지출이 19.5%로 가장 많은 비중을 나타냈고, 식료품 및 비주류음료는 13.7%로 3순위(Statistics Korea 2021a, Statistics Korea 2021b) 나타

내 1인 가구가 전체 가구보다 식료품 및 비주류음료의 지출이 적었다.

2. 조사대상자의 식생활 관련 문제

조사대상자가 생각하는 자신의 식생활 관련 문제는 <Table 2>와 같다. '불규칙한 식사'는 전체 대상자의 56.4%가 자신의 식생활 문제라고 응답하였고, '영양 불균형' 50.0%, '과식' 44.6% 순으로 높았다. 대학생 군의 경우, '결식'이 18.8%로 직장인 군(8.4%)과 기타 군(1.6%)보다 유의하게 많았다(p=0.0121). 직장인 군의 경우, '짧은 식사 시간'이 34.6%로 대학생 군(28.7%)과 기타 군(17.2%)보다 높았다(p=0.0185),

<Table 2> The participant's own dietary problems

Variables	Total (n=500)	Undergraduate students (n=101)	Employed workers (n=335)	Others (n=64)	p value
Skipping meal	55(11.0)	19(18.8)	28(8.4)	8(1.6)	0.0121
Overeating	223(44.6)	38(37.6)	158(47.2)	27(42.2)	0.2196
Irregular meal	282(56.4)	63(62.38)	171(51.0)	48(75.0)	0.0008
Unbalanced diet	101(20.2)	17(16.8)	71(21.2)	13(20.3)	0.6323
Overeating of snacks	117(23.4)	15(14.9)	83(24.8)	19(29.7)	0.0528
Nutritional imbalance	250(50.0)	51(50.5)	165(49.3)	34(53.1)	0.8460
Short meal time	156(31.2)	29(28.7)	116(34.6)	11(17.2)	0.0185

Values are frequency (%).

p-values are calculated by χ^2 test.

기타 군의 경우, ‘불규칙한 식사’가 75.0%, ‘간식의 과잉 섭취’가 29.7%로 대학생 군과 기타 군보다 통계적으로 유의하지 않았지만 높았다($p=0.0528$). Kang & Jung(2019)의 연구에 의하면, 1인가구가 다인 가구에 비해 식이섬유의 섭취가 낮고, 아침 결식률과 외식 빈도가 높았다. 식품별 섭취량을 살펴보았을 때, 김치류, 과일, 우유의 섭취는 1인 가구가 다인 가구보다 섭취 빈도가 낮았고, 가공식품 및 패스트푸드의 섭취는 1인 가구가 다인 가구보다 섭취 빈도가 높았다. Choi et al. (2019)은 19-39세 성인을 대상으로 한 연구에서 가구별 식습관 점수를 비교한 결과, 1인 가구가 2-3인 가구보다 편식을 많이 하거나 짜게 먹는 식습관을 더 많이 보인다고 하였다. 편식과 짜게 먹는 식습관은 즉석조리식품 및 즉석섭취식품의 섭취와 양의 관련성을 보여 간편성과 편리성을 추구하는 1인 가구에서 가정간편식(Home Meal Replacement, HMR)을 이용한 식사 섭취를 많이 할 것이라고 응답하였다. 또한, 1인 가구의 혼자 하는 식사는 다인 가구에서 가족이 함께 식사하면서 얻을 수 있는 다양한 식품을 접하고 균형 잡힌 식사를 할 수 있는 기회가 더 제한적일 수 있을 것으로 보고되었다(Videon & Manning 2003; Fruh et al. 2011). 따라서 1인 가구의 건강한 식생활 습관을 위해 가족 식사의 순기능을 대체할 수 있는 적절한 방안 마련이 필요할 것으로 생각된다.

3. 식생활 관련 교육의 선호도

1인 가구 청년을 대상으로 하는 식생활 교육 및 조리 실습의 선호도를 알아보기 위해 선호하는 교육 방식과 내용, 참가비 또는 재료비 중 본인 부담금의 적정 가격, 1인 가구 청년을 위한 지원사업에서 가장 필요한 것을 조사하였다(<Table 3>). 조리 실습 수업에 참여할 경우 선호하는 교육 방식으로 ‘대면 교육’(37.0%)과 ‘비대면 영상 콘텐츠+식재료 꾸러미 제공’(36.8%)의 선호도가 높았다. 직업 군 간의 유의한 차이는 없었으나 대학생은 대면 교육의 선호도가 더 높은 경향을 보였고, 기타 군은 비대면 영상 콘텐츠+식재료 꾸러미 제공의 선호도가 높은 경향을 보였다. 조리 실습 수업에 참여

할 경우 본인 부담금의 적정 가격으로 5,000-10,000원이 전체의 39.8%로 가장 많았고, 그 다음으로 10,000-15,000원이 33.4%로 많았다. 기타 군의 경우 본인 부담금이 있을 경우 참여하지 않겠다고 응답한 비율이 15.6%로 대학생 군(6.9%)과 직장인 군(9.6%)보다 많았다($p=0.0001$). 식생활 교육에 참여할 경우 가장 선호하는 교육 방식으로 대학생 군은 ‘대학교에서 교육’(37.6%)을 가장 선호하였고, 직장인 군(40.0%)과 기타 군(65.6%)은 ‘비대면 온라인 수업’을 가장 선호하였다($p<0.0001$). 1인 가구 청년을 위한 지원 사업에서 가장 필요한 것으로 1순위는 ‘식재료 꾸러미’(58.4%), 2순위는 ‘영양 관련 정보’(33.2%)가 가장 많았다. 직업별로 살펴 보았을 때, 대학생 군의 경우 ‘조리 공간’이 17.8%로 다른 군 보다 높았고, 직장인 군의 경우 ‘식사를 공유할 수 있는 모임 공간(도시락 모임 등)’이 17.6%로 다른 군 보다 높았다($p=0.0278$).

공유부엌은 다른 사람들과 함께 식사 및 조리를 하거나 이를 매개로 한 여러 활동을 공유하는 공간으로(Fridman & Lenters 2013) 최근 관심이 확산되고 있다(Kim et al. 2018c; Yang et al. 2020). Yang et al. (2020)은 공유 부엌을 활용한 식생활 지원이 청년의 식생활에 도움을 줄 수 있다고 하였다. 본 연구에서 대학생 군과 직장인이 1인 가구 청년을 위한 지원 사업으로 ‘조리 공간’이 기타군 보다 높게 나타나, 1인 가구 대학생을 위한 공유부엌이 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

4. 식생활 관련 교육 및 지원사업의 참여 의사

조사대상자의 식생활 교육 및 지원사업의 참여 의사는 5점 리커트 척도를 이용하였고, 직업별 및 문항별 평균은 <Figure 1>와 <Figure 2>에 나타내었다. 전체 식생활 교육 및 지원사업에 대한 평균 참여 의사 점수는 대학생 군이 3.8점으로 직장인 군(3.3점)과 기타 군(3.4점)보다 유의하게 높았다($p<0.05$). 각 교육 및 지원 사업별 참여 의사 점수를 비교한 결과, 대학생의 경우 ‘학생식당 지원사업 1,000원의 식사’가 4.5점으로 가장 높았다. 대학생은 다른 직업 군 보다

<Table 3> Needs of dietary life education and cooking class

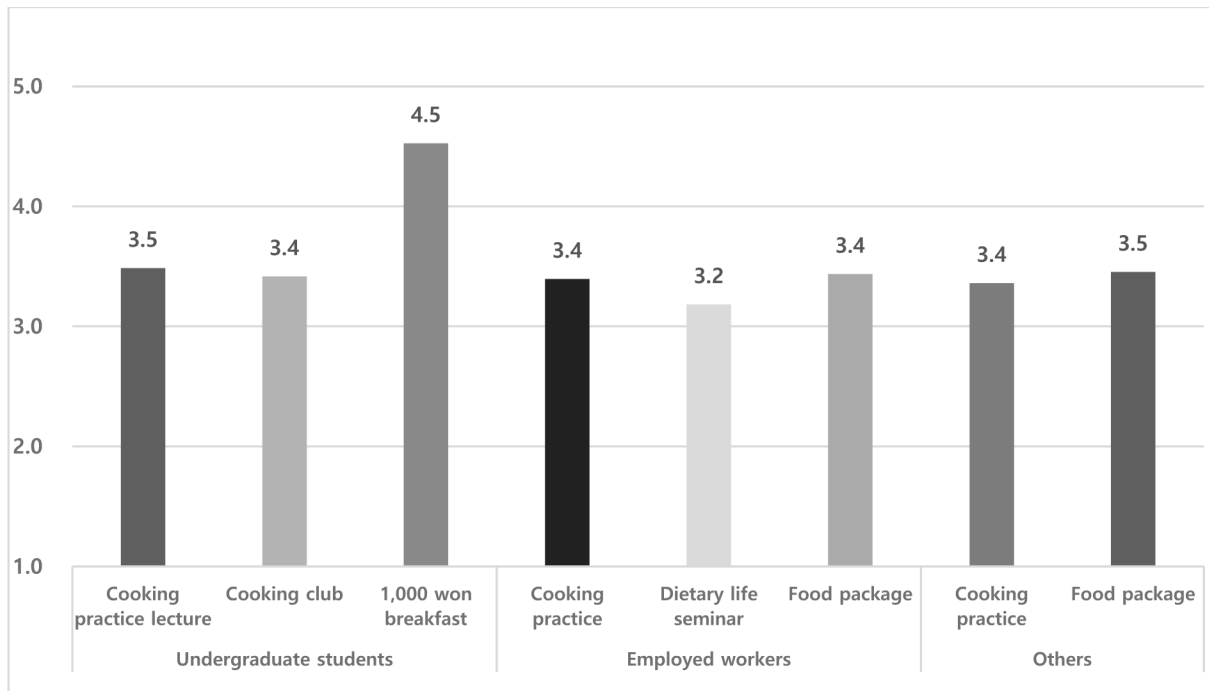
Variables	Total (n=500)	Undergraduate students (n=101)	Employed workers (n=335)	Others (n=64)	p value
Preferred teaching method of cooking classes					
Face-to-face class	185(37.0)	44(43.6)	123(36.7)	18(28.1)	0.1951
Real-time online class+food package delivery	99(19.8)	19(18.8)	67(20.0)	13(20.3)	
Online video contents+food package delivery	184(36.8)	34(33.7)	118(35.2)	32(50.0)	
Others	2(0.4)	-	2(0.6)	-	
Not participating	30(6.0)	4(4.0)	25(7.5)	1(1.6)	
Appropriate self-pay when participating in a cooking classes (won)					
<5,000	51(10.2)	21(20.8)	20(6.0)	10(15.6)	0.0001
5,000-10,000	199(39.8)	43(42.6)	134(40.0)	22(34.4)	
10,000-15,000	167(33.4)	29(28.7)	119(35.5)	19(29.7)	
≥15,000	34(6.8)	1(1.0)	30(9.0)	3(4.7)	
Not participate if there is a self-pay	49(9.8)	7(6.9)	32(9.6)	10(15.6)	
Preferred method of dietary life education					
Face-to-face class	144(28.8)	22(21.8)	109(32.5)	13(20.3)	<0.0001
At campus or workplace	113(22.6)	38(37.6)	68(20.3)	7(10.9)	
Non-face-to-face online class	212(42.4)	36(35.6)	134(40.0)	42(65.6)	
Not participating	31(6.2)	5(5.0)	24(7.2)	2(3.1)	
Preferred content of dietary life education					
Food handling and storage	143(28.6)	28(27.7)	100(29.9)	15(23.4)	0.5903
Cooking practice	241(48.2)	47(46.5)	159(47.5)	35(54.7)	
Healthy dietary life	82(16.4)	22(21.8)	49(14.6)	11(17.2)	
Others	1(0.2)	-	1(0.3)	-	
Not participating	33(6.6)	4(4.0)	26(7.7)	3(4.7)	
Preferred program for young adults in single-person households (first priority)					
Cooking space (shared kitchen)	79(15.8)	18(17.8)	56(16.7)	5(7.8)	0.0278
Meeting space (potluck party, etc.)	75(15.0)	11(10.9)	59(17.6)	5(7.8)	
Support food package	292(58.4)	63(62.4)	179(53.4)	50(78.1)	
Nutritional information	42(8.4)	9(8.9)	29(8.7)	4(6.3)	
Others	3(0.6)	-	3(0.9)	-	
Nothing	9(1.8)	-	9(2.7)	-	
Preferred program for young adults in single-person households (second priority)					
Cooking space (shared kitchen)	99(19.8)	23(22.8)	63(18.8)	13(20.3)	0.2145
Meeting space (potluck party, etc.)	90(18.0)	24(23.8)	55(16.4)	11(17.2)	
Support food package	123(24.6)	20(19.8)	94(28.1)	9(14.1)	
Nutritional information	166(33.2)	30(29.7)	108(32.2)	28(43.8)	
Others	7(1.4)	1(1.0)	4(1.2)	2(3.1)	
Nothing	15(3.0)	3(3.0)	11(3.3)	1(1.6)	

Values are frequency (%).
p-values are calculated by χ^2 test.

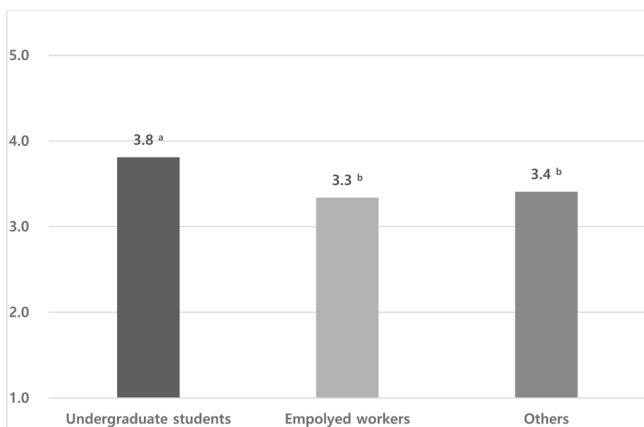
전체 교육 및 지원사업에 대한 참여 의사 점수가 다소 높았다. 이는 대학생의 경우, 앞선 문항에서 학교내에서의 교육을 선호한 것과 관련이 있는 것으로 생각된다. 설문에서 제시된 교육 및 지원사업의 예시들이 학교 내에서 진행되는 사

업으로 접근성과 이용 편의성 등을 고려하였을 때 선호도가 높을 것으로 사료된다.

Lee & Shin(2021b)는 1인 가구 중 거주 지역에 따라 식생활 및 건강관련 위험도가 다르게 나타난다고 하였다. 대도



<Figure 1> Participation intention for dietary life education and support program
Five-point likert scale (1=Strongly disagree, 2=Disagree, 3=Neither agree nor disagree, 4=Agree, 5=Strongly agree)



<Figure 2> Participation intention for dietary education and support program (total)

^{ab}Different superscript letters mean significantly different among groups at the $\alpha=0.05$ by Tukey's test.

시의 경우, 식품 불안정성과 당뇨병 위험이 농촌지역 보다 각 1.65, 1.14배 더 높은 반면 아침 결식은 대도시와 중도시가 농촌 지역보다 각 0.78, 0.77배 더 낮았다. 본 연구에서는 대도시 거주 1인 가구를 중심으로 조사하였으나 향후 연구에서는 지역별 식생활 및 건강 특성이 반영된 식생활 관련 교육 및 프로그램 개발을 위한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

IV. 요약 및 결론

본 연구에서는 19-34세 수도권 거주 1인가구 청년을 대상으로 식생활문제를 확인하고 식생활 교육 및 지원사업의 선호도 및 참여의사를 알아보려고 하였다. 자신의 식생활 문제에 대해 대학생 군은 '결식', 직장인 군은 '짧은 식사 시간', 기타 군은 '불규칙한 식사'와 '간식의 과잉 섭취' 라고 응답하여, 청년의 직업 군에 따라 자신이 생각하는 주된 식생활 문제가 다르게 나타났다. 식생활 관련 교육 및 지원사업에 대한 선호도를 조사한 결과, 조리 실습의 참가비 또는 재료비 중 본인 부담금의 적정 가격은 5,000-10,000원이었다. 기타 군의 경우, 본인 부담금이 있을 경우 참여하지 않겠다는 비율이 가장 많았다. 1인가구 청년을 위한 지원사업으로 가장 필요한 것(1순위)으로 식재료 꾸러미 제공이라고 응답한 비율이 가장 많았다. 선호하는 식생활 교육 방식의 경우, 대학생 군은 대학내에서의 교육을 가장 선호하였고, 직장인 군과 기타 군은 비대면 온라인 교육을 선호하였으며, 식생활 교육 및 지원사업에 대한 참여 의사는 대학생이 다른 직업군보다 높았다.

본 연구의 제한점으로 첫번째, 직업뿐만 아니라 사회, 경제적인 요인에 따른 식생활에 대한 조사가 심도 있게 수행되지 못했다는 점을 들 수 있다. 특히 소득수준에 따라 식생활 지원 사업에 대한 요구도도 역시 다를 수 있기 때문에 이에 대한 고려 역시 필요하기 때문이다. 추후 연구에는 다양

한 관점에서 1인가구 청년대상 연구 수행이 필요할 것으로 생각된다.

두번째, 본 연구는 수도권 거주 1인가구 청년들을 대상으로 수행된 연구로 한국 1인가구 청년 전체에 대한 결과를 반영되지 못하여 모든 한국인 청년을 대표하기에는 한계가 있을 것으로 생각된다. 향후 연구에서는 전국에 거주하는 1인가구 청년들을 대상으로 한 연구의 수행이 필요할 것으로 생각된다.

이상의 결과들을 통하여 수도권에 거주하고 있는 1인가구 청년의 직업별 식생활 교육에 대한 요구도 및 선호도를 파악할 수 있었다. 본 연구에서의 결과는 앞으로 수행될 후속 연구 및 1인가구 청년을 위한 식생활 교육과 지원사업 개발을 위한 기초자료가 될 것으로 생각된다.

저자정보

- 김은경(농촌진흥청 국립농업과학원, 전문연구원, 0000-0001-6571-8169)
- 권용석(농촌진흥청 국립농업과학원, 농업연구사, 0000-0003-4638-1470)
- 이진영(농촌진흥청 국립농업과학원, 농업연구관, 0000-0001-5882-7973)
- 박영희(농촌진흥청 국립농업과학원, 농업연구관, 0000-0002-9076-0964)
- 장희진(농촌진흥청 국립농업과학원, 연구원, 0000-0001-5169-5912)
- 김다솔(농촌진흥청 국립농업과학원, 전문연구원, 0000-0002-0434-6717)

감사의 글

본 연구는 농촌진흥청 고유연구사업 농업과학기반기술연구(PJ014847)의 지원으로 수행되었습니다.

Conflict of Interest

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

References

Choi MK, Park ES, Kim MH. 2019. Home meal replacement use and eating habits of adults in one-person households. *Korean J. Community Nutr.*, 24(6): 476-484

Daniels S, Glorieux I. 2015. Convenience, food and family lives. A sociotypological study of household food expenditures in 21st century Belgium. *Appetite*, 94: 54-61

Daniels S, Glorieux I, Minnen J, van Tienoven TP, Weenas D. 2015. Convenience on the menu? A typological

conceptualization of family food expenditures and food-related time patterns. *Soc. Sci. Res.*, 51: 205-218

Fridman J, Lenters L. 2013. Kitchen as food hub: adaptive food systems governance in the city of Toronto. *Local Environt.*, 18(5): 543-556

Fruh SM, Fulkerson JA, Mulekar MS, Kendrick LAJ, Clanton C. 2011. The surprising benefits of the family meal. *J. Nurs. Pract.*, 7(1): 18-22

Hong SH, Kim JM. 2021. Relationship between eating behavior and healthy eating competency of single-person and multi-person households by age group. *Korean J. Community Nutr.*, 26(5):337-349

Jang YM. 2021. A Study on User Characteristics, Viewing Motivation, and Viewing Satisfaction of YouTube Food Contents - Focused on Single-person Households -. Master's degree thesis, Kyunghee University, Korea, pp 1-89

Joung SH, Lee JW, Kim JM, Kim Y. 2021. Application and Evaluation of a Dietary Education Program for Korean Young Adults in Single-Person Households. *J. Korean Assoc. Practical Arts Edu.*, 33(3):143-157

Kang NY, Jung BM. 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 J. Community Nutr.*, 24(1): 1-17

Kim CK, Kim HJ, Chung HK, Shin D. 2018a. Eating alone is differentially associated with the risk of metabolic syndrome in Korean men and women. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15(5): E1020

Kim HK, Chung J. 2019. Associations of the eating alone behavior with nutrient intake, obesity and metabolic syndrome in middle aged adults based on the 2013~2017 Korean National Health and Nutrition Examination Survey. *J. Nutr. Health*, 52(5): 435-448

Kim S, Lee K, Lee Y. 2018b. Selection attributes of home meal replacement by food-related lifestyles of single-person households in South Korea. *Food Qual. Pref.*, 66: 44-51

Kim SY, Kim SY, Kim MA, Kim YK, Park KS, Park SY. 2018c. A case study of community kitchen in Seoul: connection of field and policy. The Seoul Institute. Report No. 2017-CR-09-03

Kwon HJ, Kim AR, Lee MA, Cha HY. 2015. A research study on the actual state of eating habits of young people living independently: Are you eating well?. Seoul Youth Hub/ Seoul Metropolitan Government, Korea, pp 305-358

Lee JH. 2018. The Effect of Health Concern Types of One-Person Households on Selection Attributes of Korean Food and Satisfaction with Korean Food. Master's degree thesis, Sookmyung women's University, Korea, pp 1-69

Lee KW, Shin D. 2021a. Comparison of Dietary Behaviors and the Prevalence of Metabolic Syndrome in Single- and Multi-Person Households among Korean Adults. *Healthc.*, 9, 1116

Lee KW, Shin D. 2021b. Relationships of Dietary Factors with

- Obesity, Hypertension, and Diabetes by Regional Type among Single-Person Households in Korea. *Nutr.*, 13, 1218
- Lee S, Lee S. 2016. The effects of eating habit and food consumption lifestyles on dietary life satisfaction of one-person households. *J. Consum. Cult.*, 19(3): 115-133
- Lee SL, Choi IS, Kim JH. 2020. Healthy eating capability of one: person households-the effects of eating alone, meal types, and dietary lifestyles. *Fam. Environ. Res.*, 58(4): 483-496
- Ryu J. 2021. Effects of food-related lifestyles of a single-person households on expectancy disconfirmation against Meal-Kit product selection attributes, satisfaction, purchase intention, and recommendation intention: Focused on consumers in their 20's and 30's. Master's thesis. Ewha Womans University, Seoul, Korea, pp 1-109
- Videon TM, Manning CK. 2003. Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *J. Adolesc. Health*, 32(5): 365-373
- Yang M. 2018. Dietary characteristics and needs for community kitchens by cooking attitude among young adults of single-person households in Seoul. Master's degree thesis, Seoul National University, Korea, pp 1-89
- Yang M, Asano K, Kim N, Yoon J. 2020. Dietary characteristics and needs for community kitchens among young adults of single-person households in Seoul according to the cooking attitude. *Korean J. Community Nutr.*, 25(3): 204-213
- Korea Development Institute. 2021. Single-person households in 2021 statistics. Available from: <https://eiec.kdi.re.kr/policy/materialView.do?num=221120>. [Accessed August 8, 2022]
- Statistics Korea. 2021a. Single-person households in 2021 statistics. Available from: https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1YL21161&conn_path=I2. [Accessed August 8, 2022]
- Statistics Korea. 2021b. Household trend survey in 2020 statistics. Available from: https://www.kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/4/3/index.board?bmode=read&bSeq=&aSeq=389021&pageNo=1&rowNum=10&navCount=10&currPg=&searchInfo=&sTarget=title&sTxt=. [Accessed August 16, 2022]

Received November 9, 2022; revised December 26, 2022; accepted December 31, 2022