

1인가구의 고용형태 및 연령별 혼자 식사(혼밥)관련 식행동 비교

조 필 규¹⁾ · 오 유 진^{2)†}

¹⁾한밭대학교 경제학과, 부교수, ²⁾한국건강증진개발원 정책개발실, 팀장

Comparison of Dietary Behavior of Eating Alone in Single Households by Status of Workers and Age

Pil Kyoo Jo¹⁾, Yu Jin Oh^{2)†}

¹⁾Dept. of Economics, Hanbat National University, Daejeon, Korea, Associate Professor

²⁾Dept. of Health Promotion Policy, Korea Health Promotion Institute, Seoul, Korea, Team leader

†Corresponding author

Yu jin Oh
Dept. of Health Promotion
Policy, Korea Health Promotion
Institute, 24th, Namsan Square,
173 Toegye-ro, Jung-gu, Seoul
04554, Korea

Tel: (02) 3781-2242
Fax: (02) 3781-3582
E-mail: oyujin@khealth.or.kr

Acknowledgments

This study protocol was approved by the Human Investigation Review Board of Public Institutional Bioethics Committee designated by the MOHW (P01-201705-23-004). This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2016S1A5A2A 03928070)

Received: September 11, 2019
Revised: October 14, 2019
Accepted: October 14, 2019

ABSTRACT

Objectives: This study compared the dietary behaviors of single-person households when eating alone according to the employment pattern and age.

Methods: A total of 566 people aged 20~59 years old were collected from the status of workers and classified into three groups according to their employment pattern (regular, non-regular workers and business owner). The subjects were collected by purposive quota sampling on a Gallup panel from June to November in 2017. The dietary behavior and perception of eating alone of the subjects were surveyed via online and self-reported questionnaires.

Results: The frequency of eating alone was significantly higher in the regular group than the non-regular group and business group ($p<0.01$). The place of eating alone was significantly higher in the regular and non-regular group in the convenience store, and business group in the office ($p<0.001$). Ramen, the menu when eating alone, was significantly higher in the non-regular group than the other groups ($p<0.01$). The preference for eating alone was lower in the older age group ($p<0.05$). The young aged group (aged 20~30) ate more fast food and felt more convenience than the older aged group aged 40~50 years ($p<0.05$).

Conclusions: Single-person households with a non-regular job have poorer dietary behavior in eating alone than those who had regular employment. In a situation of an increasing number of non-regular workers aged in their 20s and 30s, there is a high likelihood of social problems, such as health and poverty. This study highlights the need for a healthy food selection environment to improve the dietary life of single-person households with non-regular jobs for the diverse types of single-person households.

Korean J Community Nutr 24(5): 408~421, 2019

KEY WORDS single households, eating alone, dietary behavior, status of workers, age

서론

우리나라 1인가구는 1990년 9.0%에서 2015년 27.2%로 증가하였고, 2035년에는 전체 가구의 약 35%를 차지할 것으로 전망된다[1]. 이러한 1인가구의 증가추세는 전 세계적으로 나타나는 현상으로서, 오랜 기간 1인가구가 꾸준히 증가한 미국·유럽의 자발적, 지속적, 고소득층비율이 높은 경우와 달리, 한국의 1인가구는 비자발적, 간헐적, 빈곤층의 비율이 높은 특성을 나타낸다[2]. 1인가구는 하나의 동질성을 가진 집단이 아니라 성별, 연령, 소득 계층적 특성에 따라 다양성이 나타나는데[3-9], 생활패턴은 소득의 안정성에 의하여 크게 좌우되며, 1인가구주의 노동시장에서의 위상과 경제상황, 1인가구를 형성하는 과정에 따라 다르다[2]. 우리나라 1인가구의 45.1%는 저소득층으로 이는 다인가구의 10.9%가 저소득층임을 비교할 때 높은 비율을 나타내고 있으며[10], 통계청이 발표한 2018년 경제활동인구조사 부가조사에 의하면 비정규직은 임금노동자의 40.9%이고 정규직은 59.1%를 나타내어[11], OECD 평균 대비 비정규직 규모가 높은 수준에 속한다[12]. 우리나라는 이처럼 다른 나라에 비하여 고용이 매우 불안정한 특징을 보이고 있는데, 반실업상태의 청년 가구 증가는 건강이나 빈곤 등과 같은 사회적 문제를 야기할 가능성이 매우 높다[10].

1인가구주는 혼자식사를 하는 비율이 높는데, 1인가구주가 혼자식사를 하는 비율이 약 90%인데 비하여 다인가구주는 약 20% 정도로, 1인가구주가 혼자 식사를 하는 비율이 4배 이상 높다[3]. 더욱이 혼자식사를 할 때는 불충분한 식사를 하는 경우가 많은데[13], 혼자 식사를 하는 경우는 결식과 외식이 높아지고 올바른 식습관을 방해하며[14] 영양불균형, 비만의 가능성을 높인다[3]. 혼자 식사를 할 때 가장 큰 문제점은 식사를 대충하는 것이며, 비만인은 혼자 식사시 정상 또는 저체중군에 비하여 식사를 빨리, 더 많이 먹고 배가 불러도 음식이 남으면 더 먹는 것으로 나타났는데[15], 식사를 빨리할수록 비만, 혈중 중성지방 수치가 높아지는 등 대사증후군에 걸릴 위험이 높아지므로[16] 추후 생애주기에 건강상의 문제가 될 수 있다.

1인가구의 증가로 인해 이들 관련 주거, 금융, 식품소비, 문화, 법제, 사회단절 등의 연구가 다수 이루어졌고[3-14, 17], 1인가구와 비1인가구와의 식품섭취 차이분석 등에 대한 연구[13, 18-19]가 보고되었으나 1인가구의 고용형태에 따른 식행동을 비교한 연구는 거의 없는 실정이다. 1인가구주의 경제적 특성 즉 취업형태에 따라 1인가구의 생활양상이 크게 달라지며[20-23], 1인가구의 소득 불안정성은

식생활관리 비용을 감소시키므로[2] 영양불량이나 건강 위험요인을 높일 수 있다. 더욱이, 1인가구관련 연구는 노인층에 집중되어 있으나 청·중년층 1인가구의 비율이 높아지고 이들의 식생활 불균형 문제도 점차 증가하고 있으므로[6, 24], 청·중년층을 대상으로 고용형태에 따른 혼자식사에 대한 식행동을 비교한 연구는 추후 이들의 식생활관리를 위한 기초자료로도 의의가 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 1인가구의 고용형태 및 연령대에 따라 혼자 식사를 할 때 어떠한 식행동을 취하는지를 비교하여 문제점을 분석함으로써 이들의 건강식환경 조성을 위한 기초자료로 제공하고자 하였다.

연구대상 및 방법

1. 연구 대상

본 연구는 고용형태 및 연령대에 따라 1인가구주가 혼자식사를 할 때의 식행동과 인식에 차이가 있는지를 비교하기 위하여 경제활동에 종사하고 있는 20세에서 59세까지의 1인가구를 대상으로 정규직, 비정규직, 사업자로 구분하여 2017년 6월~11월에 조사를 실시하였다. 조사기관(한국갤럽)에 의뢰하여 설문대상자를 모집하였으며, 설문을 완료한 인원은 총 566명이었다.

2. 연구 내용 및 방법

고용형태별로는 정규직과 비정규직, 그리고 사업자 등 세 개의 집단으로, 연령별로는 20대에서 50대까지 10세 단위로 네 개의 집단으로 구분하였고, 총 12개 집단 중 특정 집단으로 인원에서 편의(bias)를 갖지 않는 동시에 고용형태별, 연령군별 비교 분석이 가능하도록 목적적 임의할당 표본추출(purposive quota sampling) 방식으로 조사를 진행하였다. 전문조사기관(한국갤럽)에 의뢰하여 20대에서 50대까지의 1인가구 리스트를 추출하여 자기 기입식 설문조사를 실시하였으며, 고용형태별 분류는 통계청의 경제활동인구조사의 노동시장에서의 종사상 지위별 분류를 따랐다. 노동시장에서의 종사상 지위는 임금근로자와 비임금근로자로 구분되며, 다시 임금근로자는 상용직(1년 이상의 근로계약기간)과 임시직(1개월 이상 1년 미만의 근로계약기간) 및 일용직(1개월 미만의 근로계약기간 또는 일당제 급여)으로 나뉘고, 비임금근로자는 자영업자, 무급가족종사자 및 기타 근로자로 구분된다[25]. 이에 본 연구에서는 통상적 용법에 따라 비사업자 상용직 근로자를 정규직으로, 상용직과 자영업자를 제외한 근로자를 비정규직으로, 그리고 그 외를 사업자(자영업자 포함)로 분류하였다.

조사내용은 혼자 하는 식사와 함께 하는 식사 시의 식행태

및 인식 등에 대한 선행 연구[15, 26]를 참조하여 문항을 구성하였다. 일반 사항으로는 직업, 연령, 성별, 학력, 결혼상태 등을 조사하였다. 혼자 식사할 때의 식행동을 조사하기 위하여 지난 일주일 동안 혼자 식사를 한 평균 횟수 및 혼자 식사할 때의 식사량 및 장소, 그리고, 혼자 식사 할 때 주로 먹는 음식의 메뉴와 가족 및 친구(동료)와 식사 할 때 주로 먹는 음식의 메뉴를 3가지씩 질문하여 다순위 음식 순으로 분류하였다. 이에, 혼자 하는 식사 메뉴는 ‘국·찌개·탕류(미역국, 된장찌개, 갈비탕 등)’, ‘라면’, ‘반찬만 먹음’, ‘분식’, ‘고기·생선류’, ‘볶음밥·덮밥·비빔밥’, ‘백반’, ‘피자·스파게티·햄버거’, ‘즉석가공식품’, ‘중식’, ‘도시락’, ‘면류’, ‘빵류’, ‘샐러드류’, ‘기타’로 분류되었고, 함께하는 식사는 ‘고기류(삼겹살, 돈까스, 치킨 등)’, ‘국·찌개·탕류(복국, 매운탕, 닭도리탕 등)’, ‘백반’, ‘생선류(장어, 참치, 회, 회초밥, 코다리찜 등)’, ‘전골·찜류(부대찌개, 두부전골, 해물찜 등)’, ‘중식’, ‘스파게티·피자·햄버거’, ‘면류’, ‘볶음밥·덮밥·비빔밥’, ‘정식·한정식’, ‘분식’, ‘뷔페’, ‘술’, ‘기타’로 분류되었다. 혼자 및 함께 하는 식사에 대한 선호도를 5점 척도(1 매우 싫어한다 ~ 5 매우 좋아한다)로 측정하였으며, 혼자 식사하는 사람을 보면 주로 어떠한 느낌이 드는지에 대한 인식을 질문하였다. 그리고, 혼자 식사를 하는 이유와 문제점을 함께 식사를 하는 경우와 비교하기 위하여 식사 이유, 식사시 문제점에 대한 문항을 구성하였다. 본 연구는 보건복지부 생명윤리심의위원회의 심의를 받았다(P01-201705-23-004).

3. 통계분석

본 연구 자료는 SPSS Statistics 20.0 program (IBM SPSS INC., Armonk, NY, USA) 을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 일반사항은 빈도와 백분율로 나타냈으며, 정규직 그룹과 비정규직 그룹, 사업자 그룹의 종사상 지위별 그리고 20~50대 연령별의 그룹간 차이를 비교하기 위하여 카이제곱 검정방법을 실시하였으며, ANOVA 분석 후 결과 값 중 유의성이 있는 항목에 대해서는 Tukey의 사후검정방법을 이용하였다. 모든 통계적 유의수준은 $p < 0.05$ 를 기준으로 검증하였다.

결 과

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1에 나타나 있다. 고용형태 및 연령에 따라 설문대상자를 할당한 결과, 종사상 지위별로 정규직 그룹 33.7%, 비정규직 그룹은 32.0%, 사업

Table 1. General characteristics

Variables		n	%
Status of workers	Regular worker	191	33.7
	Non-regular worker	181	32.0
	Business owner	194	34.3
Age	20 – 29	141	24.9
	30 – 39	140	24.7
	40 – 49	146	25.8
	50 – 59	139	24.6
Gender	Male	343	60.6
	Female	223	39.4
Education	High school	151	26.7
	College	89	15.7
	University	282	49.8
	Graduated school	44	7.8
Marital status	Married	22	3.9
	Un-married	455	80.4
	Divorced	83	14.6
	Bereavement	6	1.1
Total		566	100.0

자 그룹은 34.3%이었으며, 연령은 20대 24.9%, 30대 24.7%, 40대 25.8%, 50대 24.6%로 고르게 분포되었다. 성별은 남성 60.6%, 여성 39.4%, 학력은 4년제 대졸이 49.8%, 결혼상태는 미혼이 80.4%이었다.

2. 혼자하는 식사의 빈도, 식사량, 장소

혼자하는 식사의 빈도, 식사량, 장소는 Table 2에 나타나 있다. 혼자하는 식사의 빈도를 확인하기 위하여 지난 1주일 간 혼자하는 식사를 평균 몇 회 정도 하였는지를 질문한 결과, 전체적으로 하루 한 끼(42.0%), 하루 두 끼(29.0%), 하루 매끼니(17.3%)의 순으로 나타났다. 고용형태별로 볼 때, 하루 한 끼라는 응답은 정규직 그룹(47.1%)이 다른 집단(비정규직 그룹 37.0%, 사업자 그룹 41.8%)에 비하여 유의적으로 높았으나($p < 0.01$), 비정규직 그룹은 하루 매끼라는 비율이 19.3%로 다른 집단(정규직 그룹 15.7%, 사업자 그룹 17.0%)에 비하여 유의적으로 높았고, 하루 두 끼라는 비율도 34.8%로 다른 집단(정규직 그룹 19.4%, 사업자 그룹 33.0%)에 비해서 유의적으로 높았다($p < 0.01$). 그러나 연령별로 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

혼자 식사할 때의 음식 섭취량에 대하여, 전체적으로 57.8%가 배가 고프지 않을 만큼만 먹는다고 응답하였고, 남은 음식을 처리하기 위해 배가 불러도 더 먹는다는 응답도 31.6%로 나타났다. 이는 고용형태와 연령별로 유의적인 차이는 발견되지 않았다.

혼자 식사할 때의 장소에 대하여, 전체적으로 68.6%가 집

Table 2. Frequency, meal amount and place of eating alone

										n (%)	
Variables		Employment type				Age				Total	
		Regular worker	Non-regular worker	Business owner	χ^2 -value (p) ¹⁾	20's	30's	40's	50's		
Frequency of eating alone	Every meal per day	30 (15.7)	35 (19.3)	33 (17.0)	24.609 (p=0.006)	17 (12.1)	23 (16.4)	25 (17.1)	33 (23.7)	22.079 (p=0.106)	98 (17.3)
	Two meals per day	37 (19.4)	63 (34.8)	64 (33.0)		39 (27.7)	45 (32.1)	45 (30.8)	35 (25.2)		164 (29.0)
	One meal per day	90 (47.1)	67 (37.0)	81 (41.8)		62 (44.0)	52 (37.1)	64 (43.8)	60 (43.2)		238 (42.0)
	1 – 2 meal per week	29 (15.2)	15 (8.3)	15 (7.7)		21 (14.9)	17 (12.1)	10 (6.8)	11 (7.9)		59 (10.4)
	1 – 2 meal per month	4 (2.1)	1 (0.6)	0 (0.0)		2 (1.4)	1 (0.7)	2 (1.4)	0 (0.0)		5 (0.9)
	Rarely	1 (0.5)	0 (0.0)	1 (0.5)		0 (0.0)	2 (1.4)	0 (0.0)	0 (0.0)		2 (0.4)
Meal amount	Eat small amount which I don't feel hungry	99 (51.8)	111 (61.3)	117 (60.3)	5.600 (p=0.469)	76 (53.9)	75 (53.6)	81 (55.5)	95 (68.3)	12.080 (p=0.209)	327 (57.8)
	Overeat when food is left	71 (37.2)	53 (29.3)	55 (28.4)		45 (31.9)	50 (35.7)	49 (33.6)	35 (25.2)		179 (31.6)
	Eat as much as I can	20 (10.5)	15 (8.3)	20 (10.3)		19 (13.5)	13 (9.3)	14 (9.6)	9 (6.5)		55 (9.7)
	Others	1 (0.5)	2 (1.1)	2 (1.0)		1 (0.7)	2 (1.4)	2 (1.4)	0 (0.0)		5 (0.9)
Place	House	157 (82.2)	112 (61.9)	119 (61.3)	30.095 (p<0.001)	93 (66.0)	92 (65.7)	96 (65.8)	107 (77.0)	18.751 (p=0.095)	388 (68.6)
	Restaurant	24 (12.6)	45 (24.9)	45 (23.2)		26 (18.4)	30 (21.4)	33 (22.6)	25 (18.0)		114 (20.1)
	Convenience store	5 (2.6)	15 (8.3)	13 (6.7)		14 (9.9)	11 (7.9)	7 (4.8)	1 (0.7)		33 (5.8)
	Office	5 (2.6)	6 (3.3)	14 (7.2)		5 (3.5)	7 (5.0)	8 (5.5)	5 (3.6)		25 (4.4)
	Others	0 (0.0)	3 (1.7)	3 (1.5)		3 (2.1)	0 (0.0)	2 (1.4)	1 (0.7)		6 (1.1)
Total		191 (100.0)	181 (100.0)	194 (100.0)		141 (100.0)	140 (100.0)	146 (100.0)	139 (100.0)		566 (100.0)

1) p-value are from chi-square test

이라고 응답하였으며, 다음으로 일반 식당(20.1%), 편의점(5.8%), 사무실(4.4%)의 순으로 나타났다. 고용형태별로 정규직 그룹은 ‘집(82.2%)’으로 응답한 비율이 다른 집단(비정규직 그룹 61.9%, 사업자 그룹 61.3%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 그러나 비정규직 그룹은 ‘편의점(8.3%)’에 대한 응답을 다른 집단(정규직 그룹 2.6%, 사업자 그룹 6.7%)에 비하여 높게, 사업자 그룹은 ‘사무실(7.2%)’이라는 응답을 다른 집단(정규직 그룹 2.6%, 비정규직 그룹 3.3%)에 비하여 유의적으로 높게 응답하였다($p<0.001$).

3. 혼자하는 식사와 함께하는 식사 시의 메뉴

1) 혼자 식사할 때의 메뉴

혼자 식사할 때 주로 먹는 메뉴는 Table 3에 나타나 있다. 혼자 식사할 때 주로 먹는 음식으로는, 전체적으로 ‘국, 찌개, 탕류’는 18.4%, ‘라면’은 14.5%, ‘반찬만 주로 먹음’은 10.3%, ‘분식’은 7.6%의 순으로 나타났다. 고용형태별로 비교해 보면, 정규직 그룹은 ‘백반’(정규직 그룹 8.6%, 비정규직 그룹 4.2%, 사업자 그룹 5.4%), ‘피자·스파게티·햄버거류’(정규직 그룹 7.3%, 비정규직 그룹 4.4%, 사업

자 그룹 3.6%)가 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다, 비정규직 그룹은 ‘라면’(정규직 그룹 13.7%, 비정규직 그룹 15.6%, 사업자 그룹 14.4%)과 ‘분식’(정규직 그룹 7.7%, 비정규직 그룹 10.1%, 사업자 그룹 5.2%)을, 사업자 그룹에서는 ‘반찬만 주로 먹음’(정규직 그룹 9.5%, 비정규직 그룹 8.2%, 사업자 그룹 13.0%)과 ‘중식’(정규직 그룹 3.1%, 비정규직 그룹 3.6%, 사업자 그룹 4.7%)이 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.01$). 연령별로 비교해 보면, 20대는 ‘분식’(20대 10.7%, 30대 7.3%, 40대 8.0%, 50대 4.4%)과 ‘피자·스파게티·햄버거류’(20대 7.4%, 30대 6.6%, 40대 4.7%, 50대 1.7%)가 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.01$). 30대는 ‘라면’(20대 15.9%, 30대 16.1%, 40대 13.9%, 50대 12.4%)과 ‘도시락’(20대 4.7%, 30대 5.4%, 40대 1.6%, 50대 1.5%)이 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.01$). 50대는 ‘백반’(20대 6.7%, 30대 4.6%, 40대 5.2%, 50대 7.8%)과 ‘면류’(20대 1.2%, 30대 2.0%, 40대 2.8%, 50대 6.8%)가 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.01$).

Table 3. Menu of eating alone

Variables	Status of workers				Age					Total
	Regular worker	Non-regular worker	Business owner	χ^2 -value (p) ¹⁾	20's	30's	40's	50's	χ^2 -value (p) ¹⁾	
Soup, stew (jigae), tang	65 (11.9)	114 (21.6)	125 (21.7)	59.919 (p=0.002)	41 (10.2)	65 (15.8)	95 (22.3)	103 (25.1)	84.479 (p=0.001)	304 (18.4)
Ramen	75 (13.7)	82 (15.6)	83 (14.4)		64 (15.9)	66 (16.1)	59 (13.9)	51 (12.4)		240 (14.5)
Side dishes, banchan	52 (9.5)	43 (8.2)	75 (13.0)		39 (9.7)	32 (7.8)	40 (9.4)	59 (14.4)		170 (10.3)
Snack, bunsik	42 (7.7)	53 (10.1)	30 (5.2)		43 (10.7)	30 (7.3)	34 (8.0)	18 (4.4)		125 (7.6)
Meat, fish	36 (6.6)	40 (7.6)	41 (7.1)		36 (8.9)	33 (8.0)	30 (7.0)	18 (4.4)		117 (7.1)
Fried rice, rice bowl, bibimbap	39 (7.1)	37 (7.0)	36 (6.2)		28 (7.0)	28 (6.8)	29 (6.8)	27 (6.6)		112 (6.8)
Bakban	47 (8.6)	22 (4.2)	31 (5.4)		27 (6.7)	19 (4.6)	22 (5.2)	32 (7.8)		100 (6.1)
Pizza, spaghetti, hamburger	40 (7.3)	23 (4.4)	21 (3.6)		30 (7.4)	27 (6.6)	20 (4.7)	7 (1.7)		84 (5.1)
Instant processed food	34 (6.2)	19 (3.6)	23 (4.0)		22 (5.5)	23 (5.6)	21 (4.9)	10 (2.4)		76 (4.6)
Chinese food	17 (3.1)	19 (3.6)	27 (4.7)		12 (3.0)	18 (4.4)	21 (4.9)	12 (2.9)		63 (3.8)
Lunch box, dosirak	19 (3.5)	19 (3.6)	16 (2.8)		19 (4.7)	22 (5.4)	7 (1.6)	6 (1.5)		54 (3.3)
Noodle	20 (3.7)	12 (2.3)	21 (3.6)		5 (1.2)	8 (2.0)	12 (2.8)	28 (6.8)		53 (3.2)
Bread	22 (4.0)	16 (3.0)	15 (2.6)		15 (3.7)	7 (1.7)	14 (3.3)	17 (4.1)		53 (3.2)
Salad	21 (3.8)	9 (1.7)	14 (2.4)		10 (2.5)	12 (2.9)	9 (2.1)	13 (3.2)		44 (2.7)
Others	18 (3.3)	19 (3.6)	19 (3.3)		12 (3.0)	21 (5.1)	13 (3.1)	10 (2.4)		56 (3.4)
Total	547 (100.0)	527 (100.0)	577 (100.0)		403 (100.0)	411 (100.0)	426 (100.0)	411 (100.0)		1,651 (100.0)

1) p-value are from chi-square test

2) 함께 식사할 때의 메뉴

함께 식사할 때 주로 먹는 메뉴는 Table 4에 나타나 있다. 함께 식사할 때 주로 먹는 음식으로는, 전체적으로 ‘고기’ 34.6%, ‘국·찌개·탕’ 15.9%, ‘백반’ 10.3%의 순으로 나타났다. 고용형태별로 비교해 보면, 정규직 그룹은 ‘백반’(정규직 그룹 11.9%, 비정규직 그룹 9.5%, 사업자 그룹 9.6%)과 ‘중식’(정규직 그룹 7.2%, 비정규직 그룹 4.9%, 사업자 그룹 5.4%)이 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 비정규직 그룹은 ‘생선류’(정규직 그룹 6.5%, 비정규직 그룹 9.3%, 사업자 그룹 6.6%)가 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 연령별로 비교해 보면, 20대는 ‘고기’(20대 41.1%, 30대 35.7%, 40대 34.4%, 50대 27.3%)와 ‘피자·스파게티·햄버거류’(20대 9.8%, 30대 5.9%, 40대 4.0%, 50대 1.0%)가 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 30대는 ‘중식’(20대 3.8%, 30대 6.9%, 40대 6.3%, 50대 6.4%), 50대는 ‘전골류’(20대 2.8%, 30대 6.2%, 40대 8.4%, 50대 11.1%)가 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$).

4. 혼자하는 식사와 함께하는 식사에 대한 선호도 및 느낌

혼자하는 식사와 함께하는 식사의 선호도는 Table 5에 나

타나 있다. 혼자 식사하는 것과 함께 식사하는 것에 대한 선호도를 비교한 결과, 전체적으로 혼자하는 식사는 5점 만점에 평균 2.07점이지만 함께하는 식사는 2.64점으로 나타났다. 고용형태별로, 혼자하는 식사에 대한 선호도는 집단 간 유의적 차이가 발견되지 않았으나, 함께하는 식사에 대한 선호도는 정규직 그룹(2.51점)이 다른 집단(비정규직 그룹 2.72점, 사업자 그룹 2.69점)에 비하여 낮게 나타났으며, 특히, 정규직 그룹과 비정규직 그룹은 유의적인 차이가 나타났다($p<0.01$). 연령별로 비교한 결과, 혼자식사에 대한 선호도는 20대(2.21점)에 비하여 30대(2.11점), 40대(2.09점), 50대(1.89점)의 높은 연령일수록 낮게 나타났으며, 특히 20대와 50대의 선호도는 유의적인 차이가 나타났다($p<0.05$). 반면, 함께하는 식사에 대한 선호도는 연령별 유의적 차이가 나타나지 않았다.

혼자하는 식사에 대한 느낌은 Table 5에 나타나 있다. 전체적으로 ‘외로워 보인다’(37.1%), ‘자유로워 보인다’(30.0%), ‘바빠 보인다’(20.1%)의 순으로 나타났다. 고용형태별로 정규직 그룹은 ‘자유로워 보인다’라는 응답자 비율이 36.6%로 다른 집단(비정규직 그룹 22.1%, 사업자 그룹 30.9%)에 비해서 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$). 비정규직 그룹은 ‘외로워 보인다’는 비율이 43.1%로 다른 집단(정규직 그룹 36.6%, 사업자 그룹 32.0%)보다 유의적으

Table 4. Menu of eating together

Variables	Status of workers				Age					Total
	Regular worker	Non-regular worker	Business owner	χ^2 -value (p) ¹⁾	20's	30's	40's	50's	χ^2 -value (p) ¹⁾	
Meat	153 (28.4)	196 (37.3)	217 (37.9)	77.882 (p<0.001)	163 (41.1)	145 (35.7)	147 (34.4)	111 (27.3)	108.966 (p<0.001)	566 (34.6)
Soup, stew (jjjjae), tang	90 (16.7)	76 (14.4)	95 (16.6)		60 (15.1)	65 (16.0)	66 (15.5)	70 (17.2)		261 (15.9)
Bakban	64 (11.9)	50 (9.5)	55 (9.6)		37 (9.3)	46 (11.3)	45 (10.5)	41 (10.1)		169 (10.3)
Fish	35 (6.5)	49 (9.3)	38 (6.6)		24 (6.0)	21 (5.2)	35 (8.2)	42 (10.3)		122 (7.5)
Hotpot (junggol), steamed food	17 (3.2)	43 (8.2)	57 (9.9)		11 (2.8)	25 (6.2)	36 (8.4)	45 (11.1)		117 (7.1)
Chinese food	39 (7.2)	26 (4.9)	31 (5.4)		15 (3.8)	28 (6.9)	27 (6.3)	26 (6.4)		96 (5.9)
Spaghetti, pizza, hamburger	36 (6.7)	33 (6.3)	15 (2.6)		39 (9.8)	24 (5.9)	17 (4.0)	4 (1.0)		84 (5.1)
Noodles	29 (5.4)	12 (2.3)	13 (2.3)		11 (2.8)	8 (2.0)	11 (2.6)	24 (5.9)		54 (3.3)
Fried rice, bibimbap, rice bowl	16 (3.0)	10 (1.9)	7 (1.2)		7 (1.8)	6 (1.5)	10 (2.3)	10 (2.5)		33 (2.0)
Formal food (jungsik)	16 (3.0)	7 (1.3)	7 (1.2)		5 (1.3)	10 (2.5)	8 (1.9)	7 (1.7)		30 (1.8)
Snack	12 (2.2)	5 (1.0)	11 (1.9)		9 (2.3)	8 (2.0)	8 (1.9)	3 (0.7)		28 (1.7)
Buffet	14 (2.6)	4 (0.8)	9 (1.6)		3 (0.8)	8 (2.0)	9 (2.1)	7 (1.7)		27 (1.6)
Alcohol	4 (0.7)	4 (0.8)	4 (0.7)		3 (0.8)	1 (0.2)	3 (0.7)	5 (1.2)		12 (0.7)
Others	13 (2.4)	11 (2.1)	14 (2.4)		10 (2.5)	11 (2.7)	5 (1.2)	12 (2.9)		38 (2.3)
Total	538 (100.0)	526 (100.0)	573 (100.0)		397 (100.0)	406 (100.0)	427 (100.0)	407 (100.0)		1,637 (100.0)

1) p-value are from chi-square test

Table 5. Preference and feelings of eating alone

										n (%)	
Variables		Status of workers			χ^2 -value (p)	Age				χ^2 -value (p)	Total
		Regular worker	Non-regular worker	Business owner		20's	30's	40's	50's		
Preference ¹⁾	Eating alone	2.13	2.01	2.07	0.388 ²⁾	2.21 ^a	2.11 ^{ab}	2.09 ^{ab}	1.89 ^{b3)}	0.013	2.07
	Eating together	2.51 ^a	2.72 ^b	2.69 ^{ab}	0.009	2.7	2.66	2.63	2.58	0.552	2.64
Feeling of eating alone	Lonely	70 (36.6)	78 (43.1)	62 (32.0)	16.7863 ⁴⁾	40 (28.4)	43 (30.7)	62 (42.5)	65 (46.8)	26.182	210 (37.1)
	Free	70 (36.6)	40 (22.1)	60 (30.9)	(p=0.032)	52 (36.9)	42 (30.0)	37 (25.3)	39 (28.1)	(p=0.010)	170 (30.0)
	Busy	30 (15.7)	38 (21.0)	46 (23.7)		28 (19.9)	34 (24.3)	27 (18.5)	25 (18.0)		114 (20.1)
	Low economic allowance	4 (2.1)	11 (6.1)	10 (5.2)		9 (6.4)	4 (2.9)	5 (3.4)	7 (5.0)		25 (4.4)
	Others	17 (8.9)	14 (7.7)	16 (8.2)		12 (8.5)	17 (12.1)	15 (10.3)	3 (2.2)		47 (8.3)
	Total	191 (100.0)	181 (100.0)	194 (100.0)		141 (100.0)	140 (100.0)	146 (100.0)	139 (100.0)		566 (100.0)

1) The preference scores were based on the mean scores measured on 5 Likert-type scale (1: very bad ~5: very good)

2) p-value are from ANOVA test

3) a, b: Means with different superscript letters are significantly different at p<0.05 among 3 groups by ANOVA and Tukey's multiple range test

4) p-value are from chi-square test

로 높은 반면, 사업자 그룹은 ‘바빠 보인다’라는 응답자 비율이 23.7%로 다른 집단(정규직 그룹 15.7%, 비정규직 그룹 21.0%)에 비해서 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$). 연령별로는 20대는 ‘자유로워 보인다’는 응답이 36.9%로 다른 연령대(30대 30.0%, 40대 25.3%, 50대 28.1%)에 비하여 높게 나타났으나, 30대는 ‘바빠 보인다’(20대 19.9%, 30대 24.3%, 40대 18.5%, 50대 18.0%), 50대는 ‘외로워 보인다’의 응답이 다른 연령대(20대 28.4%, 30대 30.7%, 40대 42.5%, 50대 46.8%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$).

5. 혼자 및 함께 식사를 하는 이유 및 문제점

1) 혼자 및 함께 식사를 하는 이유

혼자 및 함께 식사하는 이유는 Table 6에 나타나 있다. 혼자 식사를 하는 주된 이유에 대하여, 전체적으로 ‘같이 먹을 사람을 찾기 어려움’이라는 응답이 30.0%로 가장 높았고, 다음으로 ‘여유롭게 먹을 수 있음’(25.4%), ‘시간의 편리성’(21.9%), ‘음식선택의 자유로움’(10.1%)의 순으로 나타났다. 고용형태별로 비교한 결과, 정규직 그룹의 경우는 전체적인 순위와 같은 순위로 응답하였으나, 비정규직 그룹의 경우에는 시간의 편리성이라는 응답이 가장 높게 나타났으며(27.1%), 다른 집단(정규직 그룹 15.2%, 사업자 그룹 23.7%)에 비해서도 유의적으로 높게 나타났다($p<0.01$). 또한 경제적 이유라는 응답이 9.4%로 다른 집단(정규직 그룹 3.7%, 사업자 그룹 2.6%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.01$). 연령별로 비교해 보면, 20대는 ‘여유롭게 먹을 수 있음’(20대 32.6%, 30대 24.3%, 40대 24.7%, 50대 20.1%), ‘시간의 편리성’(20대 28.4%, 30대 25.0%, 40대 16.4%, 50대 18.0%)을 다른 연령대에 비하여 유의적으로 높게 응답한 반면, 40대는 ‘같이 먹을 사람을 찾기 어려움’이 38.4%로 다른 연령대(20대 21.3%, 30대 28.6%, 50대 31.7%)에 비하여 높게, 50대는 ‘음식선택의 자유로움’(20대 9.2%, 30대 8.6%, 40대 6.8%, 50대 15.8%), ‘경제적 이유’(20대 4.3%, 30대 3.6%, 40대 5.5%, 50대 7.2%)를 다른 연령대에 비하여 유의적으로 높게 응답하였다($p<0.05$).

함께 식사를 하는 주된 이유로는 ‘사회생활을 하기 위함(의사소통)’(41.3%), ‘같이 먹는 것이 즐거움’(32.3%), ‘다양한 메뉴를 먹을 수 있음’(20.7%)의 순으로 나타났다. 고용형태별로 비교해 보면, 정규직 그룹의 경우, ‘사회생활을 하기 위함(의사소통)’이라는 응답이 52.4%로 다른 집단(비정규직 그룹 33.1%, 사업자 그룹 38.1%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났으며, 비정규직 그룹에서는 ‘같이 먹는

것이 즐거움’의 응답이 37.6%로 다른 집단(정규직 그룹 27.2%, 사업자 그룹 32.5%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.01$). 그러나 사업자 그룹에서는 ‘혼자 먹는 것이 외로워 보임’이라는 응답이 2.1%로 다른 집단(정규직 그룹 0.5%, 비정규직 그룹 0.6%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.01$). 연령별로 비교해보면, 20대의 경우는 ‘같이 먹는 것이 즐거움’(36.2%), 50대는 ‘사회생활을 하기 위함(의사소통)’(50.4%)이라는 응답이 다른 연령대에 비하여 유의적이지는 않지만 높게 나타났다.

2) 혼자 및 함께 식사할 때의 문제점

혼자 및 함께 식사할 때의 문제점은 Table 7에 나타나 있다. 혼자 식사하는 것의 문제점에 대하여, 전체적으로 ‘식사를 대충 하게 된다’라는 응답이 36.4%로 가장 높았으며, 다음으로 ‘패스트푸드(인스턴트식품)를 주로 먹게 된다’ 18.7%, ‘문제점이 없다’ 15.7%, ‘빨리 먹게 된다’ 10.2%의 순으로 나타났다. 고용형태별로 비교해보면, 정규직 그룹은 ‘패스트푸드(인스턴트식품)를 주로 먹게 된다’는 응답이 27.2%로 다른 집단(비정규직 그룹 12.7%, 사업자 그룹 16.0%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났고($p<0.001$), 비정규직 그룹은 ‘문제점이 없다’가 22.1%로 다른 집단(정규직 그룹 6.8%, 사업자 그룹 18.6%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 그러나 사업자 그룹은 ‘대화상대가 없어서 식사시간이 즐겁지 않다’가 8.8%로 다른 집단(정규직 그룹 6.3%, 비정규직 그룹 7.2%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 연령별로는 20대의 경우, ‘문제가 없다’(20대 18.4%, 30대 12.1%, 40대 13.0%, 50대 19.4%), 30대의 경우는 ‘패스트푸드(인스턴트식품)를 주로 먹게 된다’(20대 24.8%, 30대 26.4%, 40대 14.4%, 50대 9.4%), 40대는 ‘식사를 대충 하게 된다’(20대 32.6%, 30대 33.6%, 40대 41.8%, 50대 37.4%), 50대는 ‘많은 양을 먹게 된다’(20대 6.4%, 30대 4.3%, 40대 10.3%, 50대 10.8%)가 다른 연령대에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$).

함께 식사를 하는 것의 가장 큰 문제점에 대하여, 전체적으로 ‘문제점이 없다’ 33.0%, ‘메뉴 선택이 자유롭지 못하다’ 24.2%, ‘많은 비용을 지출한다’ 14.5%, ‘마음이 불편하다’ 7.4%, ‘과식 및 음주를 하게 된다’ 7.2%의 순으로 나타났다. 고용형태별로 비교해 보면, 정규직 그룹은 ‘메뉴선택이 자유롭지 못하다’(정규직 그룹 36.1%, 비정규직 그룹 17.1%, 사업자 그룹 19.1%)와 ‘마음이 불편하다(대화 많은 것이 불편함, 눈치를 봐야함, 싫어하는 사람과도 먹어야 해서 마음이 불편함 등)’의 응답이 다른 집단(정규직 그룹

Table 6. Reasons for eating alone and eating together

										n (%)	
Variables		Status of workers			χ^2 -value (p) ¹⁾	Age				χ^2 -value (p)	Total
		Regular worker	Non-regular worker	Business owner		20's	30's	40's	50's		
Eating alone	Difficult to making time for eating together	66 (34.6)	46 (25.4)	58 (29.9)	28.026 (p=0.005)	30 (21.3)	40 (28.6)	56 (38.4)	44 (31.7)	31.461 (p=0.025)	170 (30.0)
	Eat with enough time	54 (28.3)	38 (21.0)	52 (26.8)		46 (32.6)	34 (24.3)	36 (24.7)	28 (20.1)		144 (25.4)
	Convenience of time	29 (15.2)	49 (27.1)	46 (23.7)		40 (28.4)	35 (25.0)	24 (16.4)	25 (18.0)		124 (21.9)
	Free for choosing menu	25 (13.1)	14 (7.7)	18 (9.3)		13 (9.2)	12 (8.6)	10 (6.8)	22 (15.8)		57 (10.1)
	Economic (saving money)	7 (3.7)	17 (9.4)	5 (2.6)		6 (4.3)	5 (3.6)	8 (5.5)	10 (7.2)		29 (5.1)
	Time shortage	3 (1.6)	10 (5.5)	9 (4.6)		2 (1.4)	7 (5.0)	8 (5.5)	5 (3.6)		22 (3.9)
	Others	7 (3.7)	7 (3.9)	6 (3.1)		4 (2.8)	7 (5.0)	4 (2.7)	5 (3.6)		20 (3.5)
Eating together	Social life (communication)	100 (52.4)	60 (33.1)	74 (38.1)	28.727 (p=0.001)	46 (32.6)	59 (42.1)	59 (40.4)	70 (50.4)	19.975 (p=0.173)	234 (41.3)
	Enjoying eating together	52 (27.2)	68 (37.6)	63 (32.5)		51 (36.2)	42 (30.0)	51 (34.9)	39 (28.1)		183 (32.3)
	Eat various menu	26 (13.6)	44 (24.3)	47 (24.2)		38 (27.0)	29 (20.7)	28 (19.2)	22 (15.8)		117 (20.7)
	Economic (saving money for sharing food)	5 (2.6)	0 (0.0)	2 (1.0)		2 (1.4)	1 (0.7)	1 (0.7)	3 (2.2)		7 (1.2)
	Solo eating looks lonely	1 (0.5)	1 (0.6)	4 (2.1)		0 (0.0)	3 (2.1)	3 (2.1)	0 (0.0)		6 (1.1)
	Others	7 (3.7)	8 (4.4)	4 (2.1)		4 (2.8)	6 (4.3)	4 (2.7)	5 (3.6)		19 (3.4)
Total		191 (100.0)	181 (100.0)	194 (100.0)		141 (100.0)	140 (100.0)	146 (100.0)	139 (100.0)		566 (100.0)

1) p-value are from chi-square test

Table 7. Problems of eating alone and eating together

										n (%)	
Variables		Status of workers			χ^2 -value (p) ¹⁾	Age				χ^2 -value (p)	Total
		Regular worker	Non-regular worker	Business owner		20's	30's	40's	50's		
Eating alone	Eat anything what can full feel hungry	70 (36.6)	67 (37.0)	69 (35.6)	43.193 (p<0.001)	46 (32.6)	47 (33.6)	61 (41.8)	52 (37.4)	36.594 (p=0.019)	206 (36.4)
	Mostly eat fast food	52 (27.2)	23 (12.7)	31 (16.0)		35 (24.8)	37 (26.4)	21 (14.4)	13 (9.4)		106 (18.7)
	No problem at all	13 (6.8)	40 (22.1)	36 (18.6)		26 (18.4)	17 (12.1)	19 (13.0)	27 (19.4)		89 (15.7)
	Eat quickly	13 (6.8)	24 (13.3)	21 (10.8)		14 (9.9)	17 (12.1)	14 (9.6)	13 (9.4)		58 (10.2)
	Eat much amount of meal	24 (12.6)	8 (4.4)	13 (6.7)		9 (6.4)	6 (4.3)	15 (10.3)	15 (10.8)		45 (8.0)
	Unhappy in meal time because of nobody to talk	12 (6.3)	13 (7.2)	17 (8.8)		8 (5.7)	11 (7.9)	9 (6.2)	14 (10.1)		42 (7.4)
	Eat less amount of meal	4 (2.1)	3 (1.7)	1 (0.5)		1 (0.7)	2 (1.4)	1 (0.7)	4 (2.9)		8 (1.4)
	Others	3 (1.6)	3 (1.7)	6 (3.1)		2 (1.4)	3 (2.1)	6 (4.1)	1 (0.7)		12 (2.1)
Eating Together	No problem at all	28 (14.7)	74 (40.9)	85 (43.8)	59.578 (p<0.001)	45 (31.9)	39 (27.9)	45 (30.8)	58 (41.7)	25.307 (p=0.234)	187 (33.0)
	Not free for choosing menu	69 (36.1)	31 (17.1)	37 (19.1)		35 (24.8)	41 (29.3)	28 (19.2)	33 (23.7)		137 (24.2)
	Spend lots of money	29 (15.2)	28 (15.5)	25 (12.9)		18 (12.8)	16 (11.4)	26 (17.8)	22 (15.8)		82 (14.5)
	Not comfortable at meal time	18 (9.4)	12 (6.6)	12 (6.2)		11 (7.8)	12 (8.6)	13 (8.9)	6 (4.3)		42 (7.4)
	Eat much amount of meal, alcohol drinking	13 (6.8)	13 (7.2)	15 (7.7)		13 (9.2)	7 (5.0)	16 (11.0)	5 (3.6)		41 (7.2)
	Eat quickly	13 (6.8)	14 (7.7)	7 (3.6)		10 (7.1)	12 (8.6)	6 (4.1)	6 (4.3)		34 (6.0)
	Time	18 (9.4)	5 (2.8)	10 (5.2)		7 (5.0)	9 (6.4)	9 (6.2)	8 (5.8)		33 (5.8)
	Others	3 (1.6)	4 (2.2)	3 (1.5)		2 (1.4)	4 (2.9)	3 (2.1)	1 (0.7)		10 (1.8)
Total		191 (100.0)	181 (100.0)	194 (100.0)		141 (100.0)	140 (100.0)	146 (100.0)	139 (100.0)		566 (100.0)

1) p-value are from chi-square test

9.4%, 비정규직 그룹 6.6%, 사업자 그룹 6.2%)에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 그러나 비정규직 그룹은 가격의 부담 및 비싼 것을 먹게 되어서 ‘많은 비용을 지출한다’(정규직 그룹 15.2%, 비정규직 그룹 15.5%, 사업자 그룹 12.9%)와 ‘급히 먹게 된다’(정규직 그룹 6.8%, 비정규직 그룹 7.7%, 사업자 그룹 3.6%)때문에 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 사업자는 함께 식사하는데 ‘문제점이 없다’(정규직 그룹 14.7%, 비정규직 그룹 40.9%, 사업자 그룹 43.8%)와 ‘과식 및 음주를 하게 된다’(정규직 그룹 6.8%, 비정규직 그룹 7.2%, 사업자 그룹 7.7%)가 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 연령별로는 유의적인 차이가 나타나지 않았다.

고 찰

우리나라 1인가구는 급격히 증가하여 2035년에는 전체 가구의 1/3 이상을 차지할 것으로 전망되는데 [1], 20~30대 청년층, 40~50대 중년남성, 65세 이상 여성 중심으로 증가하고 있다 [5]. 1인가구의 생활양상은 소득수준이나 소득의 안정성에 크게 좌우되며, 1인가구주의 노동시장에서의 위상과 경제상황에 따라 다르다 [10]. 이에 본 연구는 고용형태 및 연령에 의하여 1인가구주가 혼자 식사할 때 식행동에 차이가 있는지를 확인하기 위하여 정규직, 비정규직, 사업자의 고용형태별, 20세에서 59세까지의 연령별로 혼자하는 식사와 함께 식사할 때의 식행동을 비교 분석하고자 하였다.

지난 1주일간 혼자 식사를 하는 평균 횟수는 하루에 적어도 한 끼 이상을 혼자 식사한다는 응답이 88.4%에 달해 혼자하는 식사가 매우 일상적인 것으로 나타났다. 더욱이 비정규직 그룹은 하루 매끼, 하루 두 끼라는 비율이 다른 집단에 비해서 유의적으로 나타나($p<0.01$), 같은 1인가구라고 하더라도 비정규직 1인가구주가 정규직 1인가구주에 비해서 혼자 하는 식사의 빈도가 더 높음을 알 수 있었다. 1인가구주는 편의성, 경제성 등을 이유로 실생활에 소홀하게 될 가능성이 높아지고 [2, 18], 외식 빈도와 결식률이 높으며 [27], 특히 청년 1인가구의 경우 다인가구에 비해 외식을 더 많이 하므로 [28] 젊은 층 1인가구의 생활패턴에 따른 건강 식생활 환경 중재 방안이 마련되어야 할 것이다. 혼자 식사할 때의 음식 섭취량은 전체적으로 57.8%가 배가 고프지 않을 만큼만 먹는다고 응답하였고, 남은 음식을 처리하기 위해 배가 불러도 더 먹는다는 응답도 31.6%로 나타났다. 이는 20대 연령층을 대상으로 한 연구 [15]에서도 혼자식사의 문제점으로 식사를 대충하는 것 35.8%, 인스턴트식품을 주로 먹는

것 19.2%로 절반 이상이 식사를 대충 때우는 경향이 있는 것으로 파악되어 본 연구와 같은 결과를 보인다고 할 수 있다. 혼자식사 메뉴로 ‘라면’이 가장 높은 비율을 차지했는데, 특히 비정규직 그룹과 30대에서 유의적으로 높은 비율을 나타냈다($p<0.01$). 이는 20대 연령층의 혼자식사에 대한 연구 [3]에서도 혼자식사를 할 때의 주 메뉴는 라면, 빵, 김밥(삼각), 샌드위치 순으로 나타나 단품위주의 메뉴가 주를 이루며, 그 종류의 다양성도 떨어지는 것으로 나타났고, 가족과 함께 식사를 할 때의 주 메뉴는 밥 위주의 식사, 고기, 찌개, 해산물, 중식 순으로 나타나 혼자식사를 할 때의 때우는 형태보다는 식사 메뉴 위주로 먹는 것으로 본 연구와 비슷한 결과를 나타냈다. 라면은 나트륨 함량이 높아 건강상의 위험 영양소로 인식되는데 [29], 다인가구에 비하여 1인가구의 영양질적지수에서도 나트륨을 가장 많이 섭취하는 것으로 보고되어 [13] 이에 대한 식생활 교육이 이루어져야 된다고 사료된다. 또한, 국민건강영양조사 자료를 통하여 1인가구의 다소비 식품을 분석한 보고 [3]에서는 20대의 경우, 음료와 과자류가 높은 순위를 차지하는 것으로 나타났는데, 본 연구에서도 20대가 분식을 다른 연령에 비하여 높은 비율로 섭취하는 것으로 나타나 20대는 혼자하는 식사시 간식 위주로 식사를 때우는 경향이 큰 것을 알 수 있었다. 라면과 단품으로 식사를 할 경우 영양적 불균형뿐만 아니라 식품의 다양성이 저하될 우려가 있으므로 [30], 다양한 식품을 섭취하기 위해서는 생활패턴에 맞는 다양한 제품이 개발되어야 할 것이다. 이러한 다양성에 대한 소비자의 선호와 필요를 충족하기 위한 시장 세분화 및 생활패턴별 수요분석이 전략적으로 이루어지기 위해서는 [31] 1인가구의 다양성을 고려한 세분화된 연구들이 지속적으로 이루어져야 할 것이다. 1인가구의 식소비 패턴을 보면, 혼자하는 식사 장소로, ‘편의점’이 비정규직 그룹에서 유의적으로 높게 나타났으며($p<0.001$), 20대에서 높은 경향을 나타냈다. 이는 비정규직 젊은 1인가구주가 편의점을 많이 이용하는 것을 알 수 있었는데, 이는 비정규직이 혼자식사의 빈도가 높고, 메뉴 또한 라면, 빵, 김밥(삼각) 등의 메뉴가 많은 것을 볼 때 편의점이 이들의 식생활의 한축을 이룬다고 할 수 있을 것이다. 1인가구의 식품구매처에 대한 연구 [17]에서 다인가구에 비하여 편의점 이용 비율이 약 5배 높은 점을 고려할 때 이들을 위한 편의점 식품의 건강식 다양화가 필요하고, 1인가구일수록 채소와 과일 섭취가 낮으므로 [18] 신선식품의 소포장 판매 확대 등이 필요하리라 사료된다.

혼자하는 식사에 대한 인식을 살펴보면, 정규직 그룹은 ‘자유로워 보인다’, 비정규직 그룹은 ‘외로워 보인다’, 사업자 그룹은 ‘바빠 보인다’가 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$).

이러한 결과를 볼 때, 비정규직 1인가구주가 상대적으로 혼자하는 식사에 대해 더 부정적으로 인식하고 있다는 해석이 가능하다. 연령별로는 20대는 자유로워 보인다, 30대는 바빠 보인다, 50대는 외로워 보인다는 응답이 높게 나타났는데 이는 연령층이 낮을수록 혼밥에 대해서 더 호의적인 인식을 갖고 있다는 것을 시사하는 한편 경제적 여유가 없어 보인다는 응답은 전체적으로 4.4%로 가장 낮아 모든 연령에서 혼자 하는 식사를 경제적 문제와 연결시키지는 않는 것으로 나타났다. 혼자식사에 대한 인식을 성별로 비교한 연구 [26]에서도 전체적으로 부정적인 이미지를 연상하는 비율이 높았으나 젊은층 여성은 편안함, 남성은 자유로움이라는 긍정적인 측면도 부각된 결과를 볼 때 젊은 층에서 혼자식사에 대한 긍정적인 인식이 강하다는 본 연구결과와 비슷함을 알 수 있었다. 본 연구에서 함께하는 식사에 대한 선호도는 정규직 그룹이 비정규직 그룹에 비하여 유의적으로 낮은 것으로 나타났는데($p<0.01$) 이는 직장유무에 따른 혼자식사 선호도 비교 조사 [3]에서도 직장인이 같은 연령대의 비직장인에 비하여 함께하는 식사에 대한 선호도가 낮은 결과와 비슷한 양상을 나타냈다. 또한, 본 연구에서 혼자식사에 대한 선호도는 낮은 연령일수록 높게 나타났고, 특히 20대와 50대의 선호도는 유의적인 차이가 나타났는데($p<0.05$), 직장인의 연령별 혼자식사비교 연구 [3]에서 20~30대의 혼자식사에 대한 선호도가 다른 연령에 비하여 유의적으로 높게 나타난 결과와 유사하다고 볼 수 있다.

정규직 그룹은 같이 먹을 사람을 찾기 어려워서 혼자식사를 하고 패스트푸드(인스턴트식품)를 먹게 되는 것을 다른 그룹에 비하여 문제점으로 지적한 비율이 높았으나, 비정규 그룹은 시간의 편리성, 경제적 이유로 혼자식사를 한다는 비율이 다른 그룹에 비하여 높은 것으로 나타났다($p<0.01$). 이는 비정규직 그룹의 경우, 함께 식사하는 것에 대한 가격 부담 및 비싼 것을 먹게 되어서 경제적으로 문제가 된다는 응답과 연결되어 혼자 식사하는 것에 대한 긍정적 인식으로 인해 혼자 식사하는 비율이 높게 나타난 것이라 사료된다. 20대는 혼자하는 식사에 대하여 ‘여유롭게 먹을 수 있음’, ‘시간의 편리성’이라는 긍정적인 답변이 높았고, 혼자 식사할 때 문제점이 없다는 비율이 높았으나, 40대는 같이 먹을 사람을 찾기 어려워서 혼자 식사를 하며, 식사를 대충 하게 된다는 응답이 높고, 50대는 경제적 이유로 혼자 식사를 하지만 많은 양을 먹게 되는 것이 높게 나타난 것으로 볼 때, 젊은 층에서 혼자하는 식사에 대한 인식이 긍정적인 것을 알 수 있었다. 이는 연령별 혼자 식사를 하는 것에 대한 인식 연구 [3]에서도 20대는 혼자 식사를 여유롭게 먹을 수 있어서, 40대는 시간이 없어서, 50대는 같이 먹을 사람을 찾기 어려워서

혼자식사를 한다고 보고한 연구와 비슷한 결과로 나타났다. 1인가구주에게 생활시 필요한 서비스 요구도를 조사한 연구에서 50대를 포함한 전 연령대에서 혼밥 전문 식당, 소량 패키징 식품 등이 가장 높은 관심도를 나타난 결과 [32]를 보더라도 1인가구주에게 혼자하는 식사는 일상의 생활이며 이의 편의성에 대한 욕구가 높음을 알 수 있다. 함께 식사할 때의 문제점으로 정규직 그룹은 사회생활을 하기 위해서(의사소통) 함께 식사를 하지만 내가 먹고 싶은 것을 먹지 못하는 메뉴 결정의 문제와 마음이 불편함(대화 많은 것이 불편함, 눈치를 봐야함, 싫어하는 사람과도 먹어야 해서 마음이 불편함) 때문이라는 응답이 높았다. 그러나 비정규직 그룹은 같이 먹는 것이 즐겁기 때문에 함께 식사를 하지만 가격의 부담 및 비싼 것을 먹게 되어서 경제적으로 문제가 된다고 응답하였고, 사업자 그룹은 혼자 먹는 것이 외로워 보이기 때문에 함께 식사를 하지만 과식 및 음주를 하게 되는 것을 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 응답하였다($p<0.001$). 과거 전통적인 농업 국가였던 우리나라는 노동력이 많이 필요한 공동체적 사회분위기속에서 혼자 식사를 하는 것은 친화력 없는 사람, 적응을 못한 사람으로 비춰지고, 공동체에서 소외받고 싶지 않고 인정받고 싶은 욕구 등이 불편하더라도 함께 식사를 하는 것에 대한 좋은 인식을 강화시켰다고 볼 수 있다 [33]. 그러나 최근 개인화, 시간에 대한 개인 투자 등의 이유 [34]로 젊은 층에서는 혼자하는 식사에 대한 자유로움의 인식이 강해지고 있음을 본 연구에서 알 수 있었고, 특히 정규직은 사회생활을 위해서 어쩔 수 없이 하기 때문에 불편함을 느끼는 경우가 높음을 알 수 있었다. 하지만 공동체 의식을 느끼고 싶은 비정규직은 함께 식사하는 것을 즐거워하고, 단지 경제적 부담을 의식하는 것으로 나타났다. 다른 사람과 함께 식사하는 것이 사회생활 및 인간관계형성에 중요한 역할을 하는 문화에서 혼자 식사할 때와 달리 음식의 종류와 양이 다양해지는 기회에 식행동을 조절하는 방안을 제시하는 것은 건강식생활 형성에 도움을 줄 수 있을 것이다.

1인가구주의 소득불안정성은 식생활 관리에 소요되는 비용을 줄이게 되어 영양불량이나 건강위험요인을 높일 수 있으므로 [35] 이들에 대한 적극적인 중재대책이 필요하다. 이에, 본 연구 결과에서 나타난 1인가구주의 고용형태 및 연령에 따른 혼자식사 시 식행동 차이 분석은 이들의 다양성에 맞는 맞춤형 식생활 환경을 세우는 기초자료로 의의가 있을 것이다. 더욱이 생산 활동층인 청·중년층 1인가구는 근로빈곤이나 실업, 건강증진, 주거불안정 등의 어려움에 직면한 집단인 경우가 높으므로 [2,4,5] 이를 위한 입체적 접근이 필요한데, 본 연구결과는 1인 가구주의 고용형태, 연령 등에 따라 세분화하여 식행동을 조사함으로써 식생활 개선을 위한

맞춤형 접근방법의 제안이 가능한 기초자료로 의의가 있리라 사료된다.

요약 및 결론

본 연구는 1인가구주의 고용형태와 연령에 따라 혼자 식사할 때의 식행동에 차이가 있는지를 비교하기 위하여 경제활동에 종사하고 있는 20세에서 59세까지의 1인가구를 대상으로 정규직, 비정규직, 사업자로 구분하여 2017년 6월부터 11월까지 설문조사를 실시, 최종적으로 총 566명의 자료를 비교하였다. 정규직 그룹은 평균 하루에 한 끼(47.1%, $p<0.01$) 혼자 식사를 하고 주로 집(82.2%, $p<0.001$)을 이용하여 자유롭다고 느끼는 것(36.6%, $p<0.05$)이 다른 집단에 비하여 유의적으로 높았으나, 다른 사람과 함께 식사를 할 때는 먹고 싶은 메뉴를 선택하지 못하고(36.1%, $p<0.001$) 마음이 불편하지만(9.4%) 사회생활을 위해서(52.4%)하는 것으로 나타났다($p<0.01$). 이에 비하여 비정규직 그룹은 하루 두 끼 이상(54.1%) 혼자 식사를 하여 다른 그룹에 비하여 혼자 식사하는 횟수가 높으며($p<0.01$), 편의점(8.3%)을 이용하는 비율도 다른 집단에 비하여 높았다($p<0.001$). 더욱이 혼자 하는 식사를 외로워 보인다(43.1%)고 느끼고 있으나, 시간의 편리함(27.1%), 비용(9.4%) 때문에 혼자 식사하는 비율이 다른 집단에 비하여 높았다($p<0.01$). 같이 먹는 것이 즐겁기 때문에(37.6%, $p<0.01$) 다른 사람들과 함께 식사를 하고 싶으나 비용 부담(15.5%, $p<0.001$) 때문에 함께하는 식사를 부담스러워 하는 비율이 다른 집단에 비하여 높았다. 사업자 그룹은 사무실(7.2%)에서 혼자 식사를 하지만, 대화상대가 없어서 혼자 하는 식사가 즐겁지 않고(8.8%), 함께 식사를 할 때 과식 및 음주를 하게 된다는 것을(7.7%) 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 응답하였다($p<0.001$). 연령별로 20~30대는 혼자 식사에 대한 선호도가 40~50대에 비하여 높았으며($p<0.05$), 여유롭게 먹을 수 있다는 것과 시간의 편리성 때문에 혼자 식사를 하게 되지만 패스트푸드(인스턴트식품)를 주로 먹게 되는 것을 문제점으로 인지하는 비율이 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$). 40~50대는 같이 먹을 사람을 찾기 어려워서 혼자식사를 하며, 식사를 대충 하게 되는 것을 문제점으로 인지하는 비율이 다른 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$).

본 연구에서는 1인가구주의 고용형태와 연령별로 혼자 식사할 때의 식행동을 비교하였으나 모집인원의 제한으로 지역적 분포 및 성별에 따른 비교는 실시되지 않았다. 1인가구가 대도시 중심으로 증가하고 중년 남성의 비율이 높아지고

있으며[5], 성별에 따른 식생활에 차이가 있을 것이므로[36] 이들에 대하여 세부적으로 추후 연구가 진행된다면 더욱 의미 있는 결과가 나타날 것이라 사료된다. 본 연구를 통하여 1인가구주의 고용형태에 따라서 혼자 식사하는 빈도와 장소, 주로 먹는 메뉴에 차이가 있음을 알 수 있었고, 특히, 정규직과 비정규직에서의 혼자 식사를 하는 이유와 선호도 및 인지하는 문제점도 다르다는 것을 알 수 있었다. 20~30대는 40~50대에 비하여 혼자식사에 대한 선호도가 높고, 메뉴가 단품형식인 경우가 높으므로 1인가구와 반실업상태의 청년 가구들의 증가하는 현실에서 젊은 층 1인가구의 생활 패턴에 따른 건강 식생활 환경 중재 방안이 마련되어야 할 것이다.

ORCID

Pilkyoo Jo: <https://orcid.org/0000-0001-5623-0866>

Yu Jin Oh: <https://orcid.org/0000-0001-8178-4211>

References

1. Statistics Korea. Age of householder/Estimating households [internet]. Statistics Korea; 2018 [cited 2019 Jul 25]. Available from: http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1BZ0506&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=A42_20&scrId=&seqNo=&lang_mode=ko&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=K1&path.
2. Jo PK. The effect of the economic characteristics of single person households on the food service industry. Korean J Community Nutr 2016; 21(4): 321-331.
3. Oh YJ. Analysis of nutrients and food behaviors of eating alone according to increasing in single households. Proceedings of 2016 Spring Conference of the Korean Society of Community Nutrition; 2016 Jun 3; Seoul: p. 1-14.
4. Kim GS. The economic characteristics and implications of single households. Hyundai Research Institute; 2015 Aug; Report No. 654.
5. Kang EN, Lee MH. Single-person households in South Korea and their policy implication. Health Welf Policy Forum 2016; 234: 47-56.
6. Chung KH, Nam SH, Chung EJ, Lee JH, Lee YK, Kim JS, et al. Policy implications of changes in family structure: focused on the increase of single person households in Korea. Korea Institute for Health and Social Affairs; 2012 Dec. Report No. 2012-47-25.
7. Noh HJ. Social relationships of young single-person households. Health Soc Welf Rev 2018; 38(2): 71-102.
8. Byun MR, Choi JW, Park MJ, Lee HJ, Kim JA. A study on the policy of Seoul Metropolitan Government for single households. The Seoul Institute; 2015 Feb. Report No. 2014-ER-27.
9. Lee KA. A study on the direction of future consumer policies with the advent of one-person household era. J Consum Policy 2018; 41(1): 1-15.

- Stud 2017; 48(2): 61-85.
10. Jo PK. The effect of single person households on the food service industry. Proceedings of 2016 Spring Conference of the Korean Society of Community Nutrition; 2016 Jun 3; Seoul: p. 39-54.
 11. Statistics Korea. 2018 Economically active population survey-additional research [internet]. Statistics Korea; 2018 [cited 2019 Jul 25]. Available from: http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/3/2/index.board
 12. Organization for Economic Cooperation and Development. OECD employment outlook 2015 [internet]. OECD; 2015 [cited 2019 Jul 25]. Available from: http://dx.doi.org/10.1787/empl_outlook-2015-en
 13. Lee JY, Choi SK, Seo JS. Evaluation of the nutrition status and metabolic syndrome prevalence of the members according to the number of household members based on the Korea National Health and Nutrition Examination Survey (2013-2014). Korean J Community Nutr 2019; 24(3): 232-244.
 14. Choi BB. Recognition and consumption of meal alone and processed food according to major of college students. Korean J Food Nutr 2016; 29(6): 911-922.
 15. Lee YM, Cho WK, Oh YJ. Comparison of eating behavior between commensality and solo-eating of university students by BMI. Korean J Community Nutr 2012; 17(3): 280-289.
 16. Yamaji T, Mikami S, Kobatake H, Tanaka K, Higashi Y, Kihara Y. Slow down, you eat too fast: fast eating associate with obesity and future prevalence of metabolic syndrome. Proceedings of 2017 American Heart Association's Scientific Sessions; 2017 Nov 14; Anaheim, CA; p. 136.
 17. 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 task. Korea Rural Economic Institute; 2015 Oct. Report No. R762.
 18. Kang NY, Jung BM. Analysis of the difference in nutrients intake, dietary behaviors and food intake frequency of single- and non single-person households: The Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES), 2014-2016. Korean J Community Nutr 2019; 24(1): 1-17.
 19. Lee JY, Shin AS. Vegetable and fruit intake in one person household: The Korean National Health and Nutrition Examination Survey (2010~2012). J Nutr Health 2015; 48(3): 269-276.
 20. Kim HJ. An analysis of household debt burden by householder's occupation. Soc Welf Policy 2004; 20(1): 109-131.
 21. Kim JY, You SD. The effects of household characteristics on housing tenure choice and house type. House Stud Rev 2013; 21(4): 61-85.
 22. Park KS, Kim MS. The impact of change in household living arrangements on the changes in poverty rate among elderly people in South Korea. Korean J Sociol 2016; 50(1): 221-253.
 23. Lee YJ, Kwon MK, Baek HJ, Lee SS. Comparative analysis of food intake according to the family type of elderly women in Seoul area. J Nutr Health 2015; 48(3): 277-288.
 24. An BM, Son JH. Analysis of metabolic syndrome in Korean adult one-person households. J Korean Public Health Nurs 2018; 32(1): 30-43.
 25. Statistics Korea. Economically Active Population Survey [internet]. Statistics Korea; 2019 [cited 2019 Jul 25]. Available from: https://kostat.go.kr/understand/info/info_kost/1/index.action?bmode=read&cd=S002001
 26. Lee YM, Oh YJ, Cho WK, Jo PK. Differences in solo eating perceptions and dietary behaviors of university students by gender. J Korean Diet Assoc 2015; 21(1): 57-71.
 27. Kim MH, Kim H, Lee WK, Kim SJ, Yeon JY. Food habits and dietary behavior related to using processed food among male college students residing in dormitory and self-boarding in Gangwon. Korean J Community Nutr 2013; 18(4): 372-385.
 28. Kim A. Effect of health behaviors, dietary habits, and psychological health on metabolic syndrome in one-person households among Korean young adults. J Digit Converg 2018; 16(7): 493-509.
 29. Huh IS, Kim HS, Jo HK, Lim CS, Kim JS, Kim SJ et al. Instant noodle consumption is associated with cardiometabolic risk factors among college students in Seoul. Nutr Res Pract 2017; 11(3): 232-239.
 30. Kim SY. Analysis of age, cohort and time effect on diversity of food consumption in Korean. J Rural Dev 2010; 33(1): 21-39.
 31. Han JM, Lee YH. Impact of single-person household increment on consumption disbursement. KIET Mon Ind Econ 2013; 6: 22-31.
 32. Jeong I, Kim HM. Korea one-person households report 2018. KB finance group research institute; 2018 Oct.
 33. Rozman G. East Asian national identities: common roots and Chinese exceptionalism. Stanford, CA: Stanford University Press; 2012. p.1-256.
 34. Kim JK. The factors affecting the level of awareness of life and happiness perceived by youth generation. Korea Soc Policy Rev 2018; 25(3): 209-245.
 35. Koo S, Park K. Dietary behaviors and lifestyle characteristics related to frequent eating out among Korean adults. J Korean Soc Food Sci Nutr 2013; 42(5): 705-712.
 36. Lee YM, Oh YJ, Cho WK, Jo PK. Differences in solo eating perceptions and dietary behaviors of university students by gender. Korean J Community Nutr 2015; 21(1): 57-71.