

1인 가구 성인의 가정간편식 이용과 식습관 실태

최미경¹⁾ · 박은선²⁾ · 김미현^{1)†}

¹⁾공주대학교 식품과학부, 교수, ²⁾공주대학교 식품과학부, 석사과정

Home Meal Replacement Use and Eating Habits of Adults in One-Person Households

Mi-Kyeong Choi¹⁾, Eun-Sun Park²⁾, Mi-Hyun Kim^{1)†}

¹⁾Division of Food Science, Kongju National University, Yesan, Korea, Professor

²⁾Division of Food Science, Kongju National University, Yesan, Korea, Graduate Student

*Corresponding author

Mi-Hyun Kim
Division of Food Science,
Kongju National University, 54
Daehak-ro, Yesan 32439, Korea

Tel: (041) 330-1463
Fax: (041) 330-1469
E-mail: mhkim1129@kongju.ac.kr

Received: October 13, 2019
Revised: October 23, 2019
Accepted: October 29, 2019

ABSTRACT

Objectives: The rise of one-person households may have consequences for food consumption patterns, and eating habits. This study investigated the home meal replacement (HMR) use and eating habits among adults in their 20s-30s living in one-person households.

Methods: A total of 247 adults aged 26-39 years participated in this study. The subjects were divided into three group according to the household type; one-person households (n=80), two-person households (n=49), and multi-family (three and more members) households (n=118). Their use of HMRs (classified as ready-to-eat, ready-to-cook, and fresh convenience foods) and their eating habits were all compared.

Results: The mean age of the subjects was 30.5 years, 47.8% were male, and there was no significant difference in age, gender, occupation, and monthly income according to the type of household. The intake frequency of total HMR and ready-to-eat foods was significantly higher in one-person households among the three groups. People in one-person households consumed more HMRs alone, and spent more money to buy HMRs. Undesirable dietary habit scores like unbalanced eating ($p<0.05$) and eating salty foods ($p<0.05$) were significantly higher in the one-person households. Among the total subjects, the unbalanced eating scores showed a significant positive correlation with the intake frequency of ready-to-eat foods, while the unbalanced eating scores showed negative correlation with the preference of fresh convenience foods. The scores for eating salty foods showed a significant positive correlation with the intake frequency and preference of ready-to-eat foods and ready-to-cook foods, while there was negative correlation with the intake frequency and preference of fresh convenience foods.

Conclusions: Adults in their 20s-30s in one-person households consumed more ready-to-eat foods than those in multi-family households. In addition, people with one-person households had more unbalanced diets and ate more salty foods, and these undesirable eating habits showed a significant positive correlation with the use of ready-to-eat or ready-to-cook foods. These results should be addressed for producing healthier ready-to-eat/ready-to-cook foods and implementing nutrition education for making healthy food choices of one-person households, which are steadily increasing.

Korean J Community Nutr 24(6): 476~484, 2019

KEY WORDS one-person households, multi-family households, home meal replacement, eating habits

서론

우리나라는 전통적으로 성인 부부와 자녀, 그리고 노부모로 이루어진 3세대 가구 구성이 3-4인으로 구성된 2세대 핵가족으로 변화되면서 이를 전형적인 가구 구성으로 간주하였다. 그러나 최근에는 2세대 가구 비율조차 급격히 감소되면서 1인 가구 또는 부부 가구와 같은 1세대 가구 비율이 빠르게 증가하고 있다[1]. 특히 2015년부터 1인 가구는 27.2%로 높은 비율을 차지하기 시작하면서 2018년에는 29.2%로 증가하였으며 2025년이면 32.3%에 이를 것으로 전망되고 있다[2].

최근 1인 가구의 증가 이유는 젊은 세대의 결혼관의 변화에 따른 비혼과 만혼의 증가, 이혼과 별거의 증가, 교육환경과 관련한 기러기 가족의 증가, 경제적 빈곤함에 기인한 해체된 가족들, 고령화에 따른 노인 독신가구의 증가 등 다양하다[3, 4]. 1인 가구는 혼자만의 독립된 공간에서 취사와 취침 등의 생계를 유지하는 가구로 정의된다. 1인 가구는 자발적 선택일 수 있지만 비자발적인 결과일 수도 있으며, 또한 혼자만의 자유로움을 만끽하는 화려한 싱글일 수도 있지만 스스로의 삶을 책임지기에 버거운 초라한 삶일 수도 있기 때문에 간단한 정의만큼 동질적인 범주가 아니다[5].

1인 가구의 젊은 성인은 일반적으로 직접 요리하는 것을 선호하지 않고 소득의 큰 비중을 외식에 사용하는 경향이 있으며, 소득 증가에 따라 가공식품, 즉석식품, 냉동식품 등과 같이 편의성과 간편성이 높은 식품에 대한 소비성향이 높아진다는 보고가 있다[6-8]. 1인 가구가 식품 소비의 한 축으로 자리 잡으면서 가정에서 가족들과 함께하는 식사를 대신하는 가정간편식(Home meal replacement, HMR) 시장이 더 크게 성장하고 있다. HMR은 소비자가 별도의 조리과정 없이 그대로 또는 단순조리과정을 거쳐 섭취할 수 있도록 제조·가공·포장된 식품으로 정의되며 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 신선편의식품으로 분류된다[9]. HMR 시장이 빠르게 성장하면서 HMR 시장 현황을 분석하고 주 소비자층인 젊은 성인의 HMR 선택속성을 파악하는 연구들이 주로 이루어지고 있지만[10-12] 1인 가구 성인의 HMR 이용실태를 평가한 연구는 드물다.

가족식사는 단순히 가족이 함께 식사를 하는 행위만이 아니며[13], 가족구성원이 다양한 식품을 함께 접하고 균형 잡힌 식사를 할 수 있는 기회를 제공함으로써 이들이 올바른 식습관을 형성하고 유지하는데 중요한 영향을 미친다[14]. 1인 가구에서 이루어지는 혼자 식사는 다인 가구에서 나타나는 가족식사의 순기능을 잃게 될 뿐만 아니라 다양한 영양문

제를 초래할 수 있다. 실제 선행연구에서 1인 가구 성인은 외식과 가공식품으로 식사를 해결하는 빈도가 높기 때문에 나트륨의 과잉 섭취 위험이 높고 아침 결식을 또한 높아 영양섭취 부족자 비율이 다인 가구 성인보다 2배 정도 높은 것으로 보고되었다[15-17]. 그러나 1인 가구의 식사 및 영양문제뿐만 아니라 이들의 식품 소비 특성을 함께 분석하여 가족식사의 순기능을 대체하거나 역기능을 해결할 수 있는 적절한 식사 방안을 마련하기 위한 연구가 필요하다.

본 연구에서는 1인 가구 성인은 HMR의 소비가 높고 식습관이 바람직하지 않다는 가설 하에 이들의 HMR의 소비와 식습관을 평가하고 그 관련성을 제시하고자 하였다. 1인 가구는 다양한 이질적인 특성 중 연령에 따라 20-30대의 청년 1인 가구, 40-50대의 장년 1인 가구, 60대 이상의 노인 1인 가구로 구분할 수 있다. 이에 본 연구에서는 20-30대 성인을 대상으로 하였다. 또한 1인 가구와 비교할 수 있는 다인 가구는 1세대로 구성된 2인 가구와 2세대로 구성된 3인 이상의 가구 특성이 다를 것으로 생각되어 이를 구분하여 비교하였다. 즉 본 연구에서는 설문조사를 통해 1인 가구, 2인 가구, 3인 이상의 다인 가구(이후 다인 가구)의 HMR의 이용실태와 식습관을 비교하고 관련성을 분석하였다.

연구대상 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 만 19세에서 39세 미만의 서울, 경기도, 인천, 충청도에 거주하는 젊은 성인을 대상으로 2019년 5월 27일부터 8월 2일까지 설문조사로 진행되었다. 조사대상자 연령 기준에 벗어난 자, 질병이 있거나 허약한 자, 설문지의 이해와 작성에 어려움이 있는 자는 조사대상에서 제외하였다. 조사대상자에게 본 연구의 목적과 설문조사 방법을 설명하고 동의서를 얻은 후, 자기기입식으로 설문조사를 실시하였다. 총 575부의 설문지를 회수한 결과 1인 가구 성인은 80명(평균 연령 30.2세), 2인 가구 성인은 49명(31.3세), 다인 가구 성인은 446명(27.0세)으로 다인 가구 성인의 분포와 평균 연령에 기울임이 있었다. 따라서 25세 이하의 응답자를 제외한 후 다인 가구 성인 118명(30.4세)을 포함하여 총 247부를 최종 통계분석 자료로 사용하였다. 본 연구는 공주대학교 생명윤리심의위원회의 승인(KNU_IRB_2019_23)을 받았으며, 모든 연구진행은 연구계획서에 준하여 실시되었다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구에 사용한 설문지는 선행연구[10, 11, 18, 19]를 참고하여 1차 제작하고 사전조사를 거쳐 수정, 보완한 후 최

중 개발하였다. 설문지 문항은 조사대상자의 일반적 사항, HMR 섭취실태, 식습관으로 분류하였으며, 세부적인 문항 구성은 다음과 같다. 조사대상자의 일반사항은 성별, 연령, 직업, 가족 수, 거주형태, 월수입의 총 6문항으로 구성하였다. HMR 섭취실태는 HMR 섭취빈도, 기호도, 섭취 이유, 구매 장소, 섭취시간, 섭취장소, 함께 섭취하는 사람, 일주일 구매비용, 그리고 스스로 식사를 준비하는 정도의 문항으로 구성하였다. HMR의 섭취빈도와 기호도 문항은 식품의약품안전처 식품공전[9]의 HMR 분류인 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 신선편의식품으로 구분하여 구성하였다. HMR의 섭취빈도는 거의 안먹음, 한달에 1-2회, 주 1-2회, 주 3-4회, 주 5회 이상의 5개 척도로 조사한 후 한 달 섭취횟수로 환산하여 각각 0, 1.5, 6, 14, 20회의 점수를 부여하였다. HMR 종류별 기호도는 매우 좋아한다 5점에서 아주 싫어한다 1점까지 점수를 부여하는 5점 척도로 구성하였다. 식습관은 편식, 과식, 빨리 먹기, 짜게 먹기, 맵게 먹기, 식사 거르기, 불규칙한 식사시간의 바람직하지 않은 7가지 식습관에 대해 매우 그렇다 5점에서 전혀 그렇지 않다 1점의 Likert 5점 척도로 구성하였다.

3. 통계분석

설문조사를 통해 얻어진 모든 자료는 검토, 편집 및 코딩 과정을 거친 후 SAS version 9.4(SAS Institute Inc., Cary, NC, USA)를 이용하여 통계분석 하였다. 각 변수별 연속변수 자료는 평균과 표준편차를 산출하였으며, 비연속변수 자료는 빈도를 산출하였다. 1인 가구(n=80, 32.4%),

2인 가구(n=49, 19.8%), 다인 가구(n=118, 47.8%) 성인에 따른 각 변수의 차이는 비연속변수일 경우 χ^2 -test를 실시하고, 연속변수일 경우에는 ANOVA test를 실시한 후 유의성이 있을 경우 Duncan's multiple range test로 사후검정을 실시하였다. HMR의 이용과 식습관과의 관련성은 조사대상자의 일반사항을 보정하는 Pearson's partial correlation test를 통해 검정하였다. 통계분석의 모든 유의성 검정은 p<0.05 수준에서 실시하였다.

결 과

1. 일반사항

가구 유형별 조사대상자의 일반사항은 Table 1과 같다. 전체대상자의 평균 연령은 30.5세이었으며, 성별 분포는 남자가 47.8%, 직업은 회사원이 82.2%, 월수입은 200-300만원이 40.1%로 가장 높았으며 1인 가구, 2인 가구, 다인 가구 간 유의한 차이가 없었다. 거주 형태는 1인 가구의 경우 자취가 76.3%로 가장 높은 반면, 2인 가구와 다인 가구의 경우에는 자가 각각 81.6%와 86.5%로 가장 높아 유의한 차이를 보였다(p<0.001).

2. 가구 유형별 HMR 이용실태

가구 유형에 따른 성인의 HMR 이용실태를 비교한 결과는 Table 2와 같다. HMR 섭취빈도는 가구 유형별 유의한 차이를 보여 1인 가구 성인의 즉석조리식품과 전체 HMR 섭취빈도가 2인 가구 성인보다 유의하게 높았다. HMR 기호도

Table 1. General characteristics of the subjects according to household type

Variable	Criteria	Total subjects (n=247)	One-person households (n=80)	Two-person households (n=49)	Multi-family households (n=118)	p-value
Age (years)		30.5 ± 4.2 ¹⁾	30.2 ± 5.2	31.3 ± 4.9	30.4 ± 3.0	0.060
Sex	Men	118 (47.8) ²⁾	39 (48.7)	19 (38.8)	60 (50.9)	0.356
	Women	129 (52.2)	41 (51.3)	30 (61.2)	58 (49.1)	
Job	Students	32 (13.0)	13 (16.2)	7 (14.3)	12 (10.2)	0.503
	Office workers	203 (82.2)	65 (81.3)	40 (81.6)	98 (83.0)	
	No job	12 (4.8)	2 (2.5)	2 (4.1)	8 (6.8)	
Residence type	Dormitory	19 (7.7)	12 (15.0)	2 (4.1)	5 (4.2)	<0.001
	Self boarding	79 (32.0)	61 (76.3)	7 (14.3)	11 (9.3)	
	Home	149 (60.3)	7 (8.7)	40 (81.6)	102 (86.5)	
Monthly income (thousand Won)	Under 500	29 (11.7)	10 (12.5)	7 (14.3)	12 (10.2)	0.742
	500~<1,000	15 (6.1)	6 (7.5)	3 (6.1)	6 (5.1)	
	1,000~<2,000	55 (22.3)	23 (28.7)	10 (20.4)	22 (18.6)	
	2,000~<3,000	99 (40.1)	27 (33.8)	19 (38.8)	53 (44.9)	
	3,000 or more	49 (19.8)	14 (17.5)	10 (20.4)	25 (21.2)	

1) Mean ± standard deviation.

2) n (%).

Table 2. Home meal replacement use of the subjects according to household type

Variable		Total subjects (n=247)	One-person households (n=80)	Two-person households (n=49)	Multi-family households (n=118)	p-value
Intake frequency (/month)	Ready-to-eat food	7.0 ± 5.8 ¹⁾	8.0 ± 6.2	5.9 ± 5.3	6.7 ± 5.6	0.099
	Ready-to-cook food	4.8 ± 5.4	6.7 ± 5.6 ^{a3)}	3.6 ± 4.6 ^b	3.9 ± 5.2 ^{ab}	<0.001
	Convenience food, fresh	3.2 ± 4.3	3.0 ± 4.2	2.9 ± 3.4	3.6 ± 4.7	0.540
	Total home meal replacement	15.0 ± 10.9	17.7 ± 10.7 ^a	12.4 ± 7.5 ^b	14.2 ± 11.8 ^{ab}	0.016
Preference ²⁾	Ready-to-eat food	3.7 ± 0.8 ²⁾	3.6 ± 0.8	3.7 ± 0.8	3.8 ± 0.8	0.087
	Ready-to-cook food	3.2 ± 0.8	3.3 ± 0.7	3.2 ± 0.8	3.2 ± 1.0	0.506
	Convenience food, fresh	3.2 ± 0.9	3.1 ± 1.0	3.4 ± 0.9	3.3 ± 0.9	0.176
	Total home meal replacement	10.2 ± 1.8	10.0 ± 1.6	10.3 ± 1.7	10.3 ± 1.9	0.411

1) Mean ± standard deviation.

2) Preference score: strongly dislike (1) ~ strongly like (5).

3) Different superscript letters in a row indicate significant difference at $\alpha=0.05$ by Duncan's multiple range test.**Table 3.** Eating behaviors related to home meal replacement of the subjects according to household type

Variable	Criteria	Total subjects (n=247)	One-person households (n=80)	Two-person households (n=49)	Multi-family households (n=118)	p-value
Reason of HMR use	Convenience	146 (59.1) ¹⁾	43 (53.8)	27 (55.1)	76 (64.4)	0.460
	Promptness	65 (26.3)	19 (23.8)	15 (30.6)	31 (26.3)	
	Variety	5 (2.0)	2 (2.5)	1 (2.0)	2 (1.7)	
	Nutrition	3 (1.2)	1 (1.2)	1 (2.0)	1 (0.8)	
	Taste	26 (10.6)	14 (17.5)	4 (8.2)	8 (6.8)	
	Others	2 (0.8)	1 (1.2)	1 (2.0)	0 (0.0)	
Place to buy HMRs	Department store	1 (0.4)	0 (0.0)	1 (2.0)	0 (0.0)	0.133
	Wholesale mart	51 (20.6)	15 (29.4)	15 (30.6)	21 (17.8)	
	Supermarket	13 (5.3)	2 (15.4)	4 (8.2)	7 (5.9)	
	Convenience store	154 (62.4)	52 (33.7)	26 (53.1)	76 (64.4)	
	Home shopping or internet shopping	23 (9.3)	10 (43.5)	1 (2.0)	12 (10.2)	
	Others	5 (2.0)	1 (20.0)	2 (4.1)	2 (1.7)	
Intake time of HMRs	Breakfast	36 (14.6)	13 (16.3)	6 (12.2)	17 (14.4)	0.556
	Lunch	67 (27.1)	22 (27.5)	14 (28.6)	31 (26.3)	
	Dinner	98 (39.7)	32 (40.0)	23 (46.9)	43 (36.4)	
	Inter snack	30 (12.1)	8 (10.0)	2 (4.1)	20 (17.0)	
	Night eating	16 (6.5)	5 (6.2)	4 (8.2)	7 (5.9)	
	Others	1 (0.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.8)	
Intake place of HMR	Home	124 (50.2)	47 (58.8)	25 (51.0)	52 (44.1)	0.314
	School	7 (2.8)	4 (5.0)	1 (2.0)	2 (1.7)	
	Office	61 (24.7)	17 (21.2)	14 (28.6)	30 (25.4)	
	Convenience store	47 (19.0)	10 (12.5)	8 (16.3)	29 (24.6)	
	Others	8 (3.3)	2 (2.5)	1 (2.0)	5 (4.2)	
	Senior or junior	1 (0.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.8)	
Person to eat HMR together	Alone	148 (59.9)	66 (82.5)	16 (32.6)	66 (55.9)	<0.001
	Family	35 (14.2)	0 (0.0)	17 (34.7)	18 (15.3)	
	Friends	39 (15.8)	9 (11.3)	9 (18.4)	21 (17.8)	
	Colleague	24 (9.7)	5 (6.2)	7 (14.3)	12 (10.2)	
	Senior or junior	1 (0.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.8)	
	Others	1 (0.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.8)	
Cost of HMRs for a week (Thousand Won)	Under 10	79 (32.3)	20 (25.3)	17 (34.7)	42 (35.9)	<0.001
	10 ~ <50	132 (53.9)	36 (45.6)	25 (51.0)	71 (60.7)	
	50 ~ <100	30 (12.2)	21 (26.6)	6 (12.3)	3 (2.6)	
	100 or more	4 (1.6)	2 (2.5)	1 (2.0)	1 (0.8)	
Preparing my own meals	Usual	66 (27.0)	29 (36.7)	11 (22.9)	26 (22.2)	0.001
	Often	110 (45.1)	39 (49.4)	26 (54.2)	45 (38.5)	
	Never	68 (27.9)	11 (13.9)	11 (22.9)	46 (39.3)	

1) n (%).

HMR: Home Meal Replacement.

는 가구 유형별 유의한 차이가 없었으며, 전체 대상자의 기호도는 즉석섭취식품이 5점 만점에 3.7점으로 가장 높았고 즉석조리식품과 신선편의식품이 모두 3.2점이었다.

3. 가구 유형별 HMR 관련 식행동

가구 유형별 HMR 관련 식행동은 Table 3과 같다. HMR을 이용하는 이유는 편의성(59.1%), 신속성(26.3%) 순이었으며, 구입 장소는 편의점이 62.4%로 가장 높았다. HMR을 섭취하는 시간은 저녁(39.7%), 점심(27.1%), 아침(14.6%) 순이었으며, 섭취하는 장소는 집(50.2%), 직장(24.7%), 편의점(19.0%) 순으로 모두 가구 유형별 유의한 차이가 없었다. 그러나 HMR을 함께 섭취하는 사람과 구입 비용 그리고 스스로 식사 준비 정도는 가구 유형별 유의한 차이를 보였다. 즉 HMR을 함께 섭취하는 사람의 경우 1인 가구 성인은 혼자 82.5%로 가장 높았으며, 다인 가구 성인은 혼자 가장 높았으나 55.9%로 1인 가구 성인에 미치지 못하였고, 2인 가구 성인은 가족이 34.7%, 혼자 32.6% 순이었다($p<0.001$). 주당 HMR 구입비용의 경우 1인 가구 성인은 5만원 이상이 29.1%인 반면, 2인가구와 다인 가구

성인은 5만원 이상이 각각 14.3%와 3.4%로 낮았다($p<0.001$). 본인 스스로 식사를 준비하는 정도의 경우 1인 가구 성인은 보통 49.4%, 대부분 그렇다 36.7% 순이었으며, 2인 가구 성인은 보통이 54.2%로 가장 높았고, 다인 가구 성인은 전혀 그렇지 않다 39.3%, 보통 38.5% 순으로 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

4. 가구 유형별 식습관 점수

가구 유형별 식습관은 Table 4와 같다. 편식은 1인 가구 성인이 2인 가구 성인보다 유의하게 높았으며(2.9 vs. 2.4, $p<0.05$), 짜게 먹는 식습관도 1인 가구 성인이 다인 가구 성인보다 유의하게 높았다(3.2 vs. 2.8, $p<0.05$). 이외의 과식, 빨리 먹기, 맵게 먹기, 식사 거르기, 불규칙한 식사시간의 식습관 점수는 가구 유형별 유의한 차이가 없었다.

5. HMR 이용과 식습관과의 상관성

전체 대상자에 있어 HMR 이용과 식습관 점수와의 상관관계를 분석한 결과는 Table 5와 같다. 전체 HMR의 섭취빈도는 불규칙한 식사시간과 유의한 양의 상관성을 보였다

Table 4. Undesirable eating habits of the subjects according to household type

Eating habit	Total subjects (n=247)	One-person households (n=80)	Two-person households (n=49)	Multi-family households (n=118)	p-value
Unbalanced eating	2.6 ± 1.2 ¹⁾	2.9 ± 1.1 ^{a2)}	2.4 ± 1.3 ^b	2.5 ± 1.2 ^{ab}	0.047
Overeating	3.0 ± 1.1	3.1 ± 1.0	3.1 ± 1.3	2.8 ± 1.1	0.183
Fast eating	3.1 ± 1.3	3.3 ± 1.1	2.7 ± 1.5	3.2 ± 1.3	0.055
Salty eating	2.9 ± 1.1	3.2 ± 1.1 ^a	2.9 ± 1.2 ^{ab}	2.8 ± 1.1 ^b	0.031
Spicy eating	2.9 ± 1.2	2.9 ± 1.2	3.0 ± 1.4	2.8 ± 1.1	0.651
Skipping meals	2.9 ± 1.3	3.2 ± 1.0	2.8 ± 1.5	2.8 ± 1.3	0.091
Irregular meal time	3.1 ± 1.3	3.3 ± 1.1	3.0 ± 1.5	2.9 ± 1.3	0.089

1) Mean ± standard deviation. Score: strongly disagree (1) ~ strongly agree (5).

2) Different superscript letters in a row indicate significant difference at $\alpha=0.05$ by Duncan's multiple range test.

Table 5. Correlation between home meal replacement use and undesirable eating habits of the subjects

(n=247)

Variable		Eating habit						
		Unbalanced eating	Overeating	Fast eating	Salty eating	Spicy eating	Skipping meals	Irregular meal time
Intake frequency	Ready-to-eat food	0.005 ¹⁾	0.123	0.011	0.204**	0.157*	0.094	0.224***
	Ready-to-cook food	0.134*	0.158*	0.082*	0.142*	0.129*	0.084	0.188**
	Fresh convenience food	-0.043	-0.128*	-0.001	-0.201**	-0.154*	0.052	0.164*
	Total home meal replacement	0.050	0.090	0.045	0.096	0.083	0.112	0.277***
Preference	Ready-to-eat food	0.065	0.224***	0.133*	0.297***	0.234***	0.074	0.143*
	Ready-to-cook food	0.121	0.291***	0.155*	0.208**	0.231***	0.178**	0.220***
	Fresh convenience food	-0.298***	-0.069	-0.078	-0.195**	-0.064	-0.068	0.000
	Total home meal replacement	-0.070	0.204**	0.093	0.130**	0.182**	0.083	0.170**

1) Correlation coefficient (r) adjusted by age, sex, job, number of family members, residence type, and monthly income of the subjects.

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

며 ($p < 0.001$), 기호도는 과식, 짜게 먹기, 맵게 먹기, 불규칙한 식사시간과 각각 유의한 양의 상관관계를 보였다 ($p < 0.01$). 1인 가구에서 유의적으로 높은 것으로 나타난 편식과 짜게 먹는 식습관의 경우, 편식은 즉석조리식품의 섭취빈도와 유의한 양의 상관관계를 보인 반면, 신선편의식품의 기호도와는 유의한 음의 상관관계를 보였다. 짜게 먹는 식습관은 즉석섭취식품과 즉석조리식품의 섭취빈도 및 기호도와 유의한 양의 상관관계를 보인 반면, 신선편의식품의 섭취빈도 및 기호도와는 유의한 음의 상관관계를 나타냈다.

고 찰

가구 유형에 따라 20-30대 성인의 HMR 사용실태를 살펴본 본 연구에서 1인 가구 성인은 2인 및 다인 가구 성인보다 즉석조리식품을 더 자주 섭취하였으며, HMR을 혼자 섭취하고 구입비용이 더 많았고 스스로 식사를 준비하는 비율이 높았다. 또한 1인 가구 성인은 편식과 짜게 먹는 식습관 점수가 높았으며, 이러한 식습관은 즉석섭취식품이나 즉석조리식품의 이용과는 유의한 양의 상관관계를 보인 반면, 신선편의식품 이용과는 유의한 음의 상관관계를 보여 HMR 섭취와 관련성이 있음을 보여주었다.

최근 1인 가구가 크게 증가하면서 1인 가구 맞춤형 마케팅과 상품 개발도 증가하고 있는데, 이 중 하나가 HMR 상품이다. 1인 가구 증가에 따른 사회 구조의 변화는 외식의 증가뿐만 아니라 ‘집밥’을 증시하는 문화에 간편성과 편리성을 접목한 HMR 소비 증가를 초래하였다. Kim[20]은 HMR 상품의 선택속성이 1인 가구의 소비자 구매의도에 미치는 영향을 살펴보는 연구를 통해 1인 가구 소비자들은 간편하면서도 맛있게 먹을 수 있는 HMR 제품을 편리하게 구매하길 원한다고 보고하였다. 본 연구에서 1인 가구 성인이 HMR 중 특히, 즉석조리식품을 2인 및 다인 가구 성인보다 더 자주 섭취하는 것으로 나타난 결과는 위와 같은 사회적 현상을 보여준다. Kang & Jo[21]는 대학생들의 HMR 이용 현황을 분석했을 때 HMR의 다양한 형태 중 즉석섭취식품의 이용비율이 가장 높았는데, 이들은 가열 후 먹거나 간단 조리 또는 조리 후 먹는 음식은 번거롭게 여겨져서 잘 이용하지 않기 때문이라고 해석하였다. 본 연구에서도 전체 대상자에 있어 이용 빈도는 즉석섭취식품이 가장 높았으며, 그 다음이 즉석조리식품, 그리고 신선편의식품이 가장 낮아 유사한 결과를 보였다.

가구 유형별 비교에서 1인 가구 성인은 즉석조리식품을 더 자주 이용하는 것으로 나타났는데, 이는 1인 가구 성인은 독립적인 생활을 주체적으로 유지해야 하는 상황에서 외식과

즉석섭취식품의 이용이 높을 뿐만 아니라 가정에서 조리해야 하는 음식도 HMR 상품에 많이 의존하기 때문에 나타난 결과로 해석된다. 본인 스스로 식사를 준비하는 정도도 1인 가구 성인이 2인 및 다인 가구 성인보다 유의하게 높게 나타난 결과를 함께 고려할 때, 1인 가구 성인은 식사 준비를 대신 해주거나 함께 할 수 있는 가족 구성원이 없기 때문에 온전한 조리로 인한 시간과 노력을 절감하기 위하여 즉석조리식품을 더 자주 이용하는 것으로 생각된다. 또한 1인 가구 성인은 더 잦은 즉석조리식품의 이용으로 인해 한 달 HMR 구입비용도 2인 및 다인 가구 성인보다 높게 나타난 것으로 사료된다.

HMR 이용 현황을 조사한 Kang & Jo[21]는 대학생의 경우 HMR을 주로 편의점에서 구입하고 혼자 섭취하는 비율이 높았다고 보고하였는데, 이와 같은 결과는 본 연구에서도 나타나서 젊은 성인들의 HMR 이용 행태가 유사함을 알 수 있었다. 특히 1인 가구 성인은 HMR을 혼자 먹는다는 비율이 2인 및 다인 가구 성인보다 유의하게 높았다. Videon & Manning[14]은 가족과 함께 하는 식사는 가족구성원이 다양한 식품을 함께 접하고 균형 잡힌 식사를 할 수 있는 기회를 제공함으로써 올바른 식습관을 형성하고 유지하는데 중요한 영향을 미친다고 하였다. Lee 등[22]은 대학생들이 혼자 식사 시 인지하는 식행동의 문제는 불규칙한 식습관이 가장 많았으며, 그 밖에 지나친 다이어트, 가공식품 및 편의식품의 과다 섭취, 결식, 음주습관이라고 보고하였다. 1인 가구가 증가하는 상황에서 혼자 하는 식사는 높은 가공 및 편의식품의 이용과 낮은 채소 및 과일 섭취로 영양섭취가 불량하며[17, 23, 24] 더 나아가 비만, 당뇨병, 고혈압 등의 대사증후군 위험도와도 관련성이 있다는 보고[25]도 제시되고 있다. 본 연구에서 1인 가구 성인이 HMR을 혼자 먹는 비율이 높은 결과는 1인 가구가 본인 이외의 가족 구성원이 없기 때문에 혼자 식사 비율이 높은 것으로 해석할 수 있을 것이다. 본 연구에서 혼자 식사 비율이 높은 1인 가구 성인의 식습관 문제를 살펴보았을 때, 1인 가구 성인은 편식과 짜게 먹는 식습관이 2인 및 다인 가구 성인보다 높아 앞선 선행연구들과 유사하였다. 혼자 식사할 경우 본인 기호 중심으로 식품 선택과 섭취가 이루어지기 때문에 편식 식습관이 나타나고, 앞서 1인 가구 성인은 즉석조리식품의 이용 빈도가 높았다는 결과와 같이 가공식품 및 편의식품의 잦은 이용 때문에 짜게 먹는 식습관으로 이어질 수 있을 가능성이 있을 것이다.

본 연구에서 1인 가구 성인에서 높게 나타난 편식과 짜게 먹는 식습관이 HMR 섭취빈도나 기호도와 관련성이 있는지 알아보기 위하여 이들 간에 상관관계를 분석하였다. 본 연구는 식품공전[9]에 의거하여 HMR을 즉석섭취식품, 즉석조

리식품, 신선편의식품으로 구분하여 조사하였다. 그 결과 편식과 짜게 먹는 식습관은 즉석섭취식품이나 즉석조리식품의 이용과는 유의한 양의 상관관계를 보인 반면, 신선편의식품 이용과는 유의한 음의 상관관계를 보였다. 1인 가구 성인에서 섭취빈도가 높았던 즉석조리식품은 즉석밥, 즉, 스프, 국·찌개류, 레토르트 파우치 제품 등 다양한 식품 및 음식으로 생산되므로 영양과 식사의 균형을 고려하지 않으면 개인의 기호에 편중된 선택으로 편식과 연결될 수 있을 것이다. 반면 신선편의식품은 샐러드, 새싹채소 등의 식품이 포함된다. 건강한 식사로 채소 및 과일류의 섭취가 다양한 연구를 통해 강조되고 있기 때문에 [26-28] 신선편의식품의 이용은 영양과 식사의 균형을 생각하는 소비자들에서 높을 것으로 생각된다. 따라서 편식은 즉석조리식품의 이용과는 유의한 양의 상관관계를 보인 반면, 신선편의식품 이용과는 유의한 음의 상관관계를 보인 것으로 사료된다.

Shin 등 [29]은 본 연구의 즉석섭취식품에 해당하는 편의점 식사대용 편의식의 영양 함량을 평가했을 때 면류, 햄버거·샌드위치류의 나트륨 함량이 높다고 보고하였다. Oh 등 [30]은 본 연구의 즉석조리식품에 해당하는 176개의 국, 탕, 찌개류 HMR 제품에 대해 영양표시를 분석했을 때 국, 탕, 찌개류 모두 나트륨 함량이 높았으며, 특히 찌개류 제품을 1봉 섭취할 경우 나트륨 목표 섭취량을 초과하여 섭취하게 된다고 보고하였다. 신선편의식품은 세척, 박피, 절단 또는 세절 등의 단순한 가공공정을 거쳐 그대로 섭취할 수 있는 샐러드, 새싹채소 등의 식품으로 정의되므로 [9] 즉석섭취식품이나 즉석조리식품보다 나트륨 함량이 상대적으로 적을 것으로 보인다. 따라서 본 연구에서 짜게 먹는 식습관과 HMR 이용과의 상관성 결과는 즉석섭취식품이나 즉석조리식품의 경우 그 섭취빈도나 기호도가 높을수록 짜게 먹는 식습관도 높은 반면, 신선편의식품은 그 이용이 높을수록 이러한 식습관이 낮을 가능성을 제시하였다. 이와 같은 결과를 기반으로 1인 가구 성인은 HMR 이용 시 즉석섭취식품이나 즉석조리식품에 치우치기보다 신선편의식품의 선택을 보다 늘리는 것이 영양과 식사의 균형 면에서 바람직할 것으로 사료된다.

본 연구는 단면연구로서 가구의 형태와 HMR의 이용 및 식습관과의 인과관계를 직접적으로 설명하기 어렵고, 2인 가구 혹은 다인가구의 경우 부부/부모와 자녀/친구 등으로 구성이 다양할 수 있으나 이에 대한 조사가 이루어지지 않았으며, 조사의 규모가 비교적 작아 일반화하기에는 어려움이 있다. 그러나 HMR의 주요 소비층이 되고 있는 20-30대 성인을 대상으로 최근에 우리사회의 주요 가구 형태로 대두되고 있는 1인 가구를 포함하여 가구유형에 따라 HMR의 이

용 및 식습관과의 관련성을 제시하고, 특히 1인 가구 대상자가 HMR 이용률이 높고 편식과 짜게 먹는 식습관을 포함한 식습관의 문제가 더 큼을 제시하였다. 또한 사용하는 HMR의 유형 즉, 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 신선편의식품에 따라 식습관의 문제가 달라짐을 제시한 의미 있는 연구이다.

요약 및 결론

본 연구에서는 다양한 사회환경적 요인으로 1인 가구가 크게 증가하고 있는 시점에서 이들의 HMR의 소비와 식습관을 평가하고 그 관련성을 제시하고자 20-30대 1인 가구 성인(80명), 2인 가구 성인(49명), 다인 가구 성인(118명)의 HMR의 이용실태와 식습관을 비교분석하였다.

1. 조사대상자의 평균 연령은 30.5세 이었으며, 성별 분포는 남자(47.8%), 직업은 회사원(82.2%), 월수입은 200-300만원(40.1%)이 가장 높았으며 가구 유형별 유의한 차이가 없었다. 그러나 거주 형태는 1인 가구의 경우 자취(76.3%), 2인 가구와 다인 가구의 경우에는 자기 집(81.6%와 86.5%)이 가장 높아 유의한 차이를 보였다($p<0.001$).

2. 가구 유형에 따른 성인의 HMR 섭취빈도는 유의한 차이를 보여 1인 가구 성인의 즉석조리식품과 전체 HMR 섭취빈도가 2인 가구 성인보다 유의하게 높았다. HMR 기호도는 가구 유형별 유의한 차이가 없었으며, 전체 대상자의 기호도는 즉석섭취식품이 5점 만점에 3.7점으로 가장 높았고 즉석조리식품과 신선편의식품이 모두 3.2점이었다.

3. HMR을 이용하는 이유는 편의성(59.1%), 구입 장소는 편의점(62.4%), 섭취하는 시간은 저녁(39.7%), 섭취하는 장소는 집(50.2%)이 가장 높았으며 가구 유형별 유의한 차이가 없었다. 그러나 1인 가구 성인은 HMR을 혼자 섭취하고 구입비용이 더 많았으며 스스로 식사를 준비하는 비율이 유의하게 높았다($p<0.01$).

4. 1인 가구 성인은 편식 식습관 점수가 2인 가구 성인보다 유의하게 높았으며(2.9 vs. 2.4, $p<0.05$), 짜게 먹는 식습관도 다인 가구 성인보다 유의하게 높았다(3.2 vs. 2.8, $p<0.05$).

5. 전체 조사대상자에 있어 편식은 즉석조리식품의 섭취빈도와 유의한 양의 상관관계를 보인 반면, 신선편의식품의 기호도와는 유의한 음의 상관관계를 보였다. 짜게 먹는 식습관은 즉석섭취식품과 즉석조리식품의 섭취빈도 및 기호도와 유의한 양의 상관관계를 보인 반면, 신선편의식품의 섭취빈도 및 기호도와는 유의한 음의 상관관계를 나타냈다.

이상을 종합할 때 20-30대의 젊은 1인 가구 성인은 2인 및 다인 가구 성인보다 즉석조리식품을 더 자주 섭취하였으

며, HMR을 혼자 섭취하고 구입비용이 더 많았고 스스로 식사를 준비하는 비율이 높았다. 또한 20-30대의 1인 가구 성인은 편식과 짜게 먹는 습관과 같은 바람직하지 않은 식습관문제가 더 많았으며, 이러한 식습관은 즉석섭취식품이나 즉석조리식품의 이용과는 유의한 양의 상관관계를 보인 반면, 신선편의식품 이용과는 유의한 음의 상관관계를 보여 HMR의 섭취유형과 식습관과의 관련성을 제시되었다. 이러한 결과를 통하여 20-30대 젊은 성인의 경우 가구형태는 HMR 이용 및 식습관과 관련되어 있음을 알 수 있다. 따라서 증가하고 있는 1인 가구의 높은 HMR 이용 속성을 고려하여 보다 바람직한 식품의 생산이 요구되어지며, 또한 1인 가구 성인이 건강한 식생활을 영위할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 영양교육 및 식생활 가이드가 마련되어야 할 것이다. 향후 보다 많은 대상자와 다양한 연령대를 대상으로 가구형태에 따른 HMR 이용 및 식습관에 관련한 광범위한 연구가 수행되어야 할 필요성이 있다.

ORCID

Mi-Kyeong Choi: <https://orcid.org/0000-0002-6227-4053>

Eun-Sun Park: <https://orcid.org/0000-0003-2967-4781>

Mi-Hyun Kim: <https://orcid.org/0000-0002-0805-0630>

References

- Kim HY. Floating families in Korea: Focusing on one-person households. *J Korean Soc Res* 2014; 15(2): 255-292.
- Korean Statistical Information Service. Household age/estimated households by household type-nationwide [internet]. 2019 [cited 2019 Sep 18]. Available from: http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1BZ0502&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=A42_10&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_ZTITLE
- Byun M, Sin S, Cho K, Park M. Single person household and urban policy in Seoul. *Korean J Cult Soc Issues* 2015; 21(3): 551-573.
- Kang ET, Kang JK, Ma KR. Subjective well-being of one-person households: focus on non-married and married one-person households. *J Soc Sci* 2016; 27(1): 3-23. <http://dx.doi.org/10.16881/jss.2016.01.27.1.3>
- Lee YB. One-person households and their policy implications. *Health WelfForum* 2017; 252: 64-77.
- Gerritor SA, Guthrie JF, Fox JJ, Lutz SM, Keane TP, Basiotis PP. Differences in the dietary quality of adults living in single versus multiperson households. *J Nutr Educ* 1995; 27(3): 113-119. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(12\)80800-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(12)80800-4)
- Daniels S, Glorieux I. Convenience, food and family lives. A socio-typological study of household food expenditures in 21st-century Belgium. *Appetite* 2015; 94: 54-61. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.074>
- Heo YK, Shim KH. Dietary attitude of single households in metropolitan area. *Korean J Food Nutr* 2016; 29(5): 735-745. <https://doi.org/10.9799/ksfan.2016.29.5.735>
- Ministry of Food and Drug Safety. Korean food standards codex. Cheongju: Ministry of Food and Drug Safety; 2019.
- Chung RN, Lee HY, Yang IS. What's the consideration attribute on purchasing the HMR? *J Korean Soc Food Cult* 2007; 22(3): 315-322.
- Ju SY. Study on importance-performance analysis regarding selective attributes of home meal replacement (HMR). *J Korean Soc Food Sci Nutr* 2012; 41(11): 1639-1644.
- Jeong YG, Lee IS. Importance-performance and willingness to purchase analyses of home meal replacement using ecofriendly food ingredients in undergraduates according to gender. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 2015; 44(12): 1873-1880. <https://doi.org/10.3746/jkfn.2015.44.12.1873>
- Fruh SM, Fulkerson JA, Mulekar MS, Kendrick LAJ, Clanton C. The surprising benefits of the family meal. *J Nurs Pract* 2011; 7(1): 18-22. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2010.04.017>
- Videon TM, Manning CK. Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *J Adolesc Health* 2003; 32(5): 365-373. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00711-5](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00711-5)
- Kwon YS, Ju SY. Trends in nutrient intakes and consumption while eating-out among Korean adults based on Korea National Health and Nutrition Examination Survey (1998-2012) data. *Nutr Res Pract* 2014; 8(6): 670-678. <https://doi.org/10.4162/nrp.2014.8.6.670>
- Lee Y, Oh YJ, Cho W, Jo PK. Differences in solo eating perceptions and dietary behaviors of university students by gender. *J Korean Diet Assoc* 2015; 21(1): 57-71. <https://doi.org/10.14373/JKDA.2015.21.1.57>
- 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. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2019.24.1.1>
- Jang YJ. Mature consumers' consumption patterns and selection attributes regarding home meal replacement (HMR). *J Foodserv Manag* 2009; 12(5): 97-119.
- Choi JH, Yi NY. IPA on the choice attribute of HMR (home meal replacement) products: focusing on the comparison among consumers aged between 20 and 40, or over 50. *Korean J Food Nutr* 2019; 32(1): 50-60. <https://doi.org/10.9799/ksfan.2019.32.1.050>
- Kim HY. The effect of selection attribute of HMR product on the consumer purchasing intention of a single household: centered on the regulation effect of consumer online reviews. *Culinary Science & Hospitality Research* 2016; 22(8): 109-120. <https://doi.org/10.20878/cshr.2016.22.8.109>
- Kang HY, Jo MN. HMR current use and key buying factor according to food-related lifestyle by college students. *J Tour Sci* 2015; 39(8): 87-106. <https://doi.org/10.17086/JTS.2015.39.8.87.106>
- Lee KI, Hwang YJ, Ban HJ, Lim SJ, Jin HJ, Lee HS. Impact of the growth of single-person households on the food market and

- policy tasks. Korea Rural Economic Institute; 2015 Oct. Report No. 762.
23. 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. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2019.24.3.232>
24. Lee J, Shin A. 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. <https://doi.org/10.4163/jnh.2015.48.3.269>
25. Song SY, Jeong TH. Association between eating alone and metabolic syndrome: a structural equation modeling approach. *J Korean Diet Assoc* 2019; 25(2): 142-155. <https://doi.org/10.14373/JKDA.2019.25.2.142>
26. Kim HS, Seo SH. Factors influencing on intention to intake fruit: moderating effect of fruit intake habit. *J Nutr Health* 2014; 47(2): 134-144. <https://doi.org/10.4163/jnh.2014.47.2.134>
27. Kwak S, Woo T, Lee KA, Lee KH. A comparison of dietary habits and influencing factors for vegetable preferences of adolescents in Gyeongnam province. *Korean J Community Nutr* 2015; 20(4): 259-272. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2015.20.4.259>
28. Kwon JH, Shim JE, Park MK, Paik HY. Evaluation of fruits and vegetables intake for prevention of chronic disease in Korean adults aged 30 years and over: using the Third Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES III), 2005. *Korean J Nutr* 2009; 42(2): 146-157. <https://doi.org/10.4163/kjn.2009.42.2.146>
29. Shin GN, Kim YR, Kim MH. Nutritional evaluation of convenience meals in convenience stores near the universities. *Korean J Community Nutr* 2017; 22(5): 375-386. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2017.22.5.375>
30. Oh HI, Choi EK, Jeon EY, Cho MS, Oh JE. An exploratory research for reduction of sodium of Korean HMR product: analysis on labeling of Guk, Tang, Jjigae HMR products in Korea. *J Korea Contents Assoc* 2019; 19(3): 510-519. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.03.510>