



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

생활과학석사학위논문

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

Dietary characteristics and
needs for community kitchens
by cooking attitude among young adults
of single-person households in Seoul

2018년 8월

서울대학교 대학원

식품영양학과

양민아

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

지도교수 윤지현

이 논문을 생활과학 석사학위논문으로 제출함

2018년 4월

서울대학교 대학원

식품영양학과

양민아

양민아의 석사학위논문을 인준함

2018년 7월

위원장 _____ (인)

부위원장 _____ (인)

위원 _____ (인)

국문초록

본 연구는 서울시에 거주하는 1인 가구 청년의 식생활 특성과 공유부엌에 대한 니즈를 조리태도에 따라 파악하고자 하였다. 공유부엌이란 사람들이 함께 조리 활동을 하거나 먹거리를 매개로 다양한 활동을 하는 공유 공간이며, 지역사회를 기반으로 하여 이웃, 친구 등과 함께 사용되고 있다. 조사전문업체에 의뢰하여 서울시에 혼자 거주하고 있는 20~30대의 청년을 대상으로 2018년 4월 21일부터 25일까지 온라인 설문조사를 진행하였다. 총 342명의 응답자를 5점 척도로 측정한 조리태도에 관한 네 문항의 평균값(3.5)을 기준으로 '조리태도 고궁정군'(n=152, 조리태도 평균=4.1)과 '조리태도 저궁정군'(n=190, 조리태도 평균=3.0)으로 나누어 비교·분석하였다. 조리태도 고궁정군의 90%가 일상적인 식사 준비나 수준 높은 음식의 조리가 가능한 것으로 나타났다. 반면, 조리태도 저궁정군의 61%만이 그러한 조리 능력을 갖고 있는 것으로 나타나, 조리태도 고궁정군이 조리 능력이 더 높은 것으로 나타났다. 조리태도 고궁정군의 50%가 주 3회 이상 가정에서 조리를 하였으며, 조리태도 저궁정군의 경우는 30%만이 그러하였다. 또한, 조리태도 저궁정군의 30% 이상이 가정에서 거의 조리를 하지 않는 것으로 나타나, 조리태도 고궁정군이 저궁정군보다 자주 조리를 하는 것으로 나타났다. 식품 위생 및 영양에 대한 관심도를 5점 척도로 측정한 결과, 조리태도 고궁정군의 하루 식사의 영양적인 균형에 대한 관심도는 평균 3.2로 조리태도 저궁정군의 평균(2.8)보다 유의하게 높은 것으로 나타났으며, 안전하고 신선한 식품 섭취에 대한 평균 또한 조리태도 고궁정군(3.9)이 조리태도 저궁정군(3.2)보다 유의하게 높았다. 조리태도 고궁정군은 5점 척도로 측정한 식생활에 대한 만족도가 평균 3.2로 조리태도 저궁정군(2.9)에 비해 유의하게 높았다.

응답자의 60%(n=205)가 공유부엌에 대해 알고 있었으며, 그 중 26.3%, 즉 응답자의 15.8%(n=54)가 공유부엌을 이용해 본 경험이 있었다. 또한, 응답자의 30%(n=103)가 본인에게 공유부엌이 ‘필요하다’ 또는 ‘매우 필요하다’고 하였다. 5점 척도로 측정된 조리태도와 공유부엌 니즈의 상관관계를 분석한 결과, 조리태도가 긍정적일수록 공유부엌에 대한 니즈가 높은 것으로 나타났다. 공유부엌이 필요하다고 응답한 103명에게 본인에게 공유부엌이 필요한 이유를 질문한 결과, 다른 사람과 함께 식사할 수 있음(38%)을 가장 많이, 다음으로는 식사 준비에 대한 부담을 줄일 수 있음(29%)을 선택하였다. 결론적으로, 조리태도가 긍정적인 서울시 거주 1인 가구 청년은 조리태도가 덜 긍정적인 청년에 비해 바람직한 식생활을 하고 있었다. 서울시 1인 가구 청년의 공유부엌 이용 경험률과 니즈는 높은 편은 아니었으나, 긍정적인 조리태도를 가진 청년일수록 공유부엌에 대한 니즈가 높았다. 그러므로 1인 가구 청년의 조리태도를 긍정적으로 변화시키기 위한 사회적 노력이 1인 가구 청년의 식생활의 질을 향상시키는데 의미가 있을 것으로 생각된다. 그러한 노력의 일환으로 공유부엌을 기반으로 한 요리교실이나 소셜다이닝 등과 같은 프로그램이 1인 가구 청년들이 수용할 수 있는 대안이 될 수 있을 것으로 생각한다.

주요어: 1인 가구 청년, 조리태도, 식생활, 공유부엌, 온라인 설문조사
학 번: 2016-21665

목 차

국문초록	i
목 차	iii
표 목 차	v
그 립 목 차	vii
I. 서론	1
1. 연구 배경 및 필요성	1
2. 연구 목적	2
II. 문헌고찰	3
1. 1인 가구의 현황 및 특성	3
2. 청년층의 식생활	4
3. 조리 행태	6
4. 공유부역의 개념	9
5. 공유부역의 현황	10
1) 공유부역의 국내 현황	10
2) 공유부역의 해외 현황	12
6. 공유부역의 역할 및 필요성	14
III. 연구방법	17
1. 조사 대상 및 방법	17
2. 조사 내용	18
1) 식생활 특성	18
2) 공유부역 이용 현황 및 니즈	19

3. 통계 분석	20
IV. 결과 및 고찰	22
1. 응답자의 일반적 특성	22
2. 1인 가구 청년의 식생활 특성	26
1) 식생활 행태	26
(1) 식사 빈도	26
(2) 식사 시 동반자 및 혼자 식사 이유	28
(3) 조리 관련 현황	31
(4) 외식 및 가정 간편식 이용 현황	33
(5) 식생활 관련 건강위험도	37
2) 식생활에 대한 인식	39
3. 1인 가구 청년의 공유부엌 이용 현황 및 니즈	43
1) 공유부엌에 대한 인지, 이용 및 필요성	43
2) 공유부엌 경험자의 이용 현황	47
3) 공유부엌 무경험자의 공유부엌에 대한 인식, 태도 및 니즈	50
V. 결론 및 제언	54
1. 요약 및 결론	54
2. 제언	57
VI. 참고문헌	59
부 록	67
Abstract	88

표 목 차

표 1. 응답자의 일반적 특성	23
표 2. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도	24
표 3. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 일반적 특성	25
표 4. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 끼니별 식사 빈도	27
표 5. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 끼니별 식사 시 동반자	28
표 6. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 끼니별 혼자 식사 이유	30
표 7. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 조리 관련 현황	32
표 8. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 외식 현황	34
표 9. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 가정 간편식 이용 현황	36
표 10. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식생활 관련 건강위험도	38
표 11. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식사의 의미	40
표 12. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식품 위생 및 영양에 대한 관심도	41
표 13. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식생활 만족도 및 동반식사 선호도	42
표 14. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 공유부엌에 대한 필요성 인식	44
표 15. 조리태도, 식품 위생 및 영양에 대한 관심도, 동반식사 선호도 및 공유부엌 니즈의 상관관계 분석	45

표 16. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 공유부엌 필요 이유 및 이용 시 고려사항	47
표 17. 서울시 1인 가구 청년의 공유부엌 이용 현황	49
표 18. 공유부엌 이용 경험이 없는 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 공유부엌에 대한 인식 및 태도	50
표 19. 공유부엌 이용 경험이 없는 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 공유부엌 이용에 대한 의견	53

그림 목 차

그림 1. 서울시 1인 가구 청년의 공유부엌 인지 및 이용 경험 여부 43

I. 서론

1. 연구 배경 및 필요성

우리나라의 1인 가구는 전체 가구에서 점점 큰 비중을 차지하고 있다. 2000년에는 1인 가구의 비율이 전체 가구 수의 15.5%로 나타났고, 2016년에는 27.9%로 증가하면서 전체 가구 형태에서 가장 큰 비중을 차지하였다. 특히 20세 이상 40세 미만의 1인 가구 청년은 2016년의 전체 1인 가구 중 약 35%를 차지하고 있다(통계청, 2017).

20~30대 청년층은 청년실업문제, 비혼·만혼 현상의 증가, 가치관의 변화 등으로 인해 다른 연령대에 비해 가장 많은 1인 가구를 형성하고 있다(김도희, 2012). 1인 가구는 점차 대표적인 가구 유형으로 자리 잡고 있지만, 다인가구에 비해 생활적인 측면에서 취약한 부분이 많다.

1인 가구는 2인 이상의 가구에 비하여 불건강한 식생활을 하고, 식생활에 대한 만족도도 낮은 것으로 보고된 바 있으며, 주중 저녁과 주말 점심에 주로 혼자서 식사를 하는 경우가 함께 식사를 하는 경우보다 많은 것으로 나타났다(이계임 등, 2015). 또한, 2인 이상 가구 보다 소포장 식품, 반조리 식품 등을 이용하여 간편한 식생활을 추구하는 것으로 나타났다(박정현, 2011).

1인 가구 청년은 주로 편리성과 효율성에 중점을 둔 식생활을 하다 보니 식사를 위한 조리는 여유 시간이 생길 때 하거나, 일주일에 1~2회 정도로 하는 실정이다(허윤경, 심기현, 2016). 뿐만 아니라, 조리를 하는데 사용되는 시간 자체가 과거에 비해 점차 줄어들고 있고, 식품과 관련된 다양한 기기의 발전 등으로 인해 조리를 하는 빈도도 줄어들고 있다

(Smith, Ng, & Popkin, 2013; Virudachalam, Long, Harhay, Polsky, & Feudtner, 2014).

최근 조리 및 식사를 다른 사람들과 함께 할 수 있는 공유부엌이 점차 확대되고 있다. 공유부엌이란 사람들이 함께 식사 및 조리 활동을 하거나 먹거리를 매개로 한 다양한 활동을 하는 공유공간이며, 지역사회를 기반으로 하여 이웃, 친구, 그 외의 다른 사람들과 함께 사용되고 있다.

식생활은 생존을 위한 욕구를 채우는 행위를 넘어서는 인간관계를 맺어 주고, 집단을 강화시키는 사회적인 활동 중 하나이다(권순자 등, 2011). 하지만, 바쁜 현대사회에서는 주로 시간과 에너지를 효율적으로 사용하기 위해, 이러한 점을 우선으로 한 식생활을 지속하는 경향이 있다. 이러한 현상은 주로 청년층이거나 1인 가구에서 나타날 가능성이 높다.

최근 1인 가구에 대한 관심이 집중되면서 라이프스타일과 관련된 식생활에 대한 연구들이 다수 보고된 바 있다(김연아, 이병철, 윤혜원, 2014; 이성림, 이승주, 2016; 이정숙, 오종열, 2017). 하지만, 그 중에서도 청년층 1인 가구를 대상으로 하여 깊이 있는 식생활 특성을 분석한 연구는 미흡한 실정이다. 또한 최근 점차 확대되고 있는 공유부엌이라는 새로운 공유공간에 대한 연구는 거의 보고된 바가 없어 이에 대한 연구가 필요하다.

2. 연구 목적

본 연구에서는 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식생활 특성에 대한 분석과 함께 공유부엌이라는 새로운 공유공간에 대한 니즈를 연구하여, 1인 가구 청년의 식생활 개선에 도움이 되는 기초자료를 제공하고자 한다.

Ⅱ. 문헌고찰

1. 1인 가구의 현황 및 특성

1인 가구란 혼자서 살림하는 가구로서 한 사람이 취사, 취침 등의 생계를 하는 가구로 정의되고 있다(통계청, 2011). 1인 가구의 비율을 살펴보면 2000년에는 15.5%, 2005년에는 20.0%였으며 2016년에는 27.9%로 그 비율이 꾸준히 증가하는 추세이다(통계청, 2017). 이러한 1인 가구의 증가요인은 연령대별로 다양하며 청장년 1인 가구의 경우에는 불안정한 고용상태, 청년 실업, 비혼, 만혼, 이혼, 별거 등의 요인이 있고, 노년 1인 가구의 경우는 고령화, 남녀평균 수명의 차이, 황혼 이혼, 사별 등이 있다.

실제 연령대별 1인 가구의 비율은 70세 이상의 노인 1인 가구가 17.8%로 가장 높고, 다음으로는 30대(17.6%)와 20대(17.2%)가 높은 비중을 차지하는 것으로 나타났다(통계청, 2016). 1인 가구는 이러한 연령층을 바탕으로 청년, 장년, 노년으로 분류되기도 하며(조성철, 2012), 그 외에도 공간적 특성과 계층적 특성을 함께 고려하여 1인 가구를 분류하기도 한다.

변미리 등(2008)의 연구에서는 1인 가구를 연령층, 공간적 특성, 계층적 특성을 함께 고려하여 네개의 집단으로 유형화하였다. 첫 번째는 대학가, 고시촌을 중심으로 거주하는 20대 중심의 산업예비군 집단이다. 두 번째는 1인 가구 집단 내에서 상대적으로 안정적인 경제 구조를 가지며, 주로 전문직에 종사하는 30대 초반에서 40대까지 분포 되어 있는 골드세대 집단이다. 세 번째는 가족의 해체로 인해 생겨난 불안한 독신자 그룹 집

단으로, 30대 후반에서 50대까지 광범위한 연령대로 이루어져 있다. 마지막으로 낮은 수입, 주거의 불안정성 등의 위협에 많이 노출되어있는 고령자 집단으로 구성되어있다.

특히, 서울시의 경우 2000년대에는 1인 가구 중 20대가 가장 높은 비율을 차지하였고, 2010년에는 20대와 30대가 높은 비율을 차지하였다. 또한, 과거 서울시로 유입된 1인 가구들이 주로 관악, 강남, 송파, 마포구에 많이 거주하고 있는 상태이다(이재수, 양재섭, 2013). 이처럼 서울시에 1인 가구 청년이 거주하고 있는 비율이 높아, 본 연구에서는 서울시를 선정하여 연구를 진행하였다.

2. 청년층의 식생활

국민영양관리법(법률 제 13643호, 2015)에 따르면, 식생활이란 식문화, 식습관, 식품의 선택 및 소비 등 식품의 섭취와 관련된 모든 양식화된 행위를 뜻한다. 또한, 식생활은 식품의 생산부터 식품을 섭취하는 모든 과정과 행동을 포함하며, 생명의 유지, 식욕과 기호의 충족, 커뮤니케이션의 수단 등의 기능을 포함하고 있다(권순자 등, 2011). 이러한 식생활은 연령대에 따라 다양하게 나타나며 대학생, 청년층 등을 대상으로 한 다양한 선행 연구가 이루어졌다.

20~30대는 식사의 규칙성이 낮고, 특히 아침 결식률이 높은 것으로 나타났다. 이러한 불규칙한 식사의 주된 이유는 식사를 할 시간이 없기 때문인 것으로 조사되었다(최미경, 김정미, 김종군, 2003; 최병범, 2016; 허윤경, 심기현, 2016). 또한, 대학생의 거주형태에 따른 식생활에 대한 연구(Kim, Bu, & Choi, 2015)에 의하면 하루 세 끼를 다 먹는 대학생의 비율은 45.4% 정도였으며, 하루 두 끼를 먹는 비율은 46.4%로 오히려

하루에 세 끼보다 두 끼를 먹는 경우가 약간 더 많은 것으로 나타났다. 즉, 하루에 한 끼를 결식하는 비율이 비교적 높게 나타나 식생활이 바람직하지 않은 편으로 사료된다.

식생활에서 개인이 갖는 식사의 의미는 다양하다. 대학생들의 식품 조리 및 식사에 대한 의미를 조사한 연구(윤계순, 2001)에서는 식사를 기호성 충족이라고 응답한 비율이 46%, 영양과 건강을 위한 것이라고 응답한 비율이 28.8%였다. 또한, 다른 선행연구(최정숙, 지선미, 백희영, 홍순명, 2003)에서는 20~30대가 식사를 영양을 취하는 것이라고 응답한 비율이 가장 높은 것으로 나타났다.

최근에는 혼자서 식사를 하는 경우가 늘고 있는데, 대학생의 혼자식사에 대한 연구(이영미 등, 2015; 최병범, 2016)에 의하면 혼자서 식사하는 주된 이유는 가족·친구 등 다른 사람과 시간 조정이 어렵기 때문으로 나타났다. 그 외의 이유는 끼니마다 조금씩 상이하였는데, 아침식사의 경우는 시간을 절약하기 위해서 또는 혼자 거주하기 때문이었으며, 점심식사는 혼자서 먹는 것이 편해서, 저녁식사는 혼자 거주하기 때문에 혼자서 식사를 하는 것으로 나타났다(최병범, 2016).

반면, 오유진(2016)의 연구에서는 20대는 여유롭게 먹기 위해서, 30대는 같이 먹을 사람이 없기 때문에 혼자서 식사하는 경우가 가장 많다고 보고하였다. 또한 식사 시 동반 선호도와 관련해서는 20~30대는 67~68% 정도가 다른 사람들과 함께 식사하는 것을 선호하는 것으로 나타났다.

청년층의 경우, 편리성, 효율성 등을 추구하는 생활 특성이 식생활에도 반영되고 있다. 특히 가정에서 음식을 조리 하는 경우가 감소하면서 외식을 하는 경우가 점차 늘어나고 있다. 1인 가구 중 30대 이하의 청년층은 주 2~3회를 혼자서 외식하는 경우가 많으며, 식사 준비가 귀찮은 것이 외식의 가장 큰 이유인 것으로 나타났다(이계임 등, 2015).

이러한 현상으로 인하여 20~30대의 1인 가구 청년은 음식 및 숙박비의 지출 비중이 주거비, 교통비 지출보다 크고(박현우, 나건, 2015), 1인 가구는 2인 가구에 비해 외식비의 소비가 많은 것으로 보고되었다(고가영, 2014). 뿐만 아니라 테이크 아웃, 배달로 식사를 해결하거나, 가정 간편식, 편의점 도시락을 이용하는 경우도 점차 증가하며 이와 관련된 다양한 선행 연구가 이루어졌다.

일부 지역 대학생의 가공식품 섭취 실태와 관련된 선행연구들에 의하면 주 1~3회 정도 가공식품을 섭취하는 대학생의 비율이 높았으며(최병범, 2016), 이러한 가공식품을 섭취하는 가장 큰 이유는 조리가 간편하기 때문인 것으로 나타났다(최병범, 2016; Kim et al., 2015). 20~30대 직장인 또한 일주일에 1~2회 편의점의 편의식을 이용하는 응답자의 비율이 가장 높았으며, 편의식을 사용하는 가장 큰 이유는 간편하게 먹을 수 있기 때문이었고 그 다음으로는 구입이 간편하기 때문인 것으로 나타났다(한민혜, 최기보, 류은순, 2014).

3. 조리 행태

가정에서 조리하는데 사용되는 시간은 지난 몇 십 년 동안 줄어들고 있다(Smith, Ng, & Popkin, 2013). 특히 전자레인지, 식품 가공기 등의 기기가 나타남으로써 식사 준비에 소요되는 시간을 절약해주는 반면, 이러한 기기의 사용으로 인해 조리를 하는 빈도가 감소하고 있다(Virudachalam, Long, Harhay, Polsky, & Feudtner, 2014). 또한 요즘은 간편성과 편리성이 중요시되어 외식, 판매용 도시락, 가정 간편식 등으로 식사를 하는 경우가 많아 조리활동이 과거에 비해 활발하지 않은 편이다.

조리를 하는 빈도가 조리 활동에서 중요한 지표 중 하나이지만, 조리에 대해 가지고 있는 인식과 태도 또한 식생활에서 중요한 부분을 차지하고 있다. 우리나라 대학생의 조리에 대한 태도를 조사한 연구(윤계순, 2001)에 따르면 조리능력을 갖추는 것에 대한 필요성은 5점 만점 중 평균 4.05점으로 높은 점수를 나타냈고, 조리의 용이성은 평균 2.91점으로 낮은 편에 속하였다.

미국 성인의 조리에 대한 인식, 태도 등에 관한 연구(Wolfson, Smith, Frattaroli, & Bleich, 2016a)에서는 조리에 대한 태도를 긍정적 태도와 부정적 태도 모두 측정하였다. 긍정적 태도는 ‘조리를 즐겨한다’, ‘조리는 건강한 식사를 하도록 도와준다’, ‘나는 좋은 요리사다’, ‘조리는 중요하다’, ‘조리는 나를 행복하게 해준다’와 같이 5가지의 항목으로 구성되어 있었다. 부정적 태도의 경우, ‘조리는 시간이 많이 소요 된다’, ‘조리는 비용이 많이 든다’, ‘조리하는 것은 스트레스다’, ‘조리하는 것은 부담스럽거나 짐이 되는 일이다’로 이루어져 있다. 또한, 조리에 대한 자신감을 ‘선한 재료로 요리할 수 있다’, ‘레시피를 따라할 수 있다’, ‘건강한 식사를 만들 수 있다’로 측정하기도 하였다.

조리빈도의 경우, 우리나라 수도권 1인 가구의 식생활에 대한 연구(허윤경, 심기현, 2016)에서는 20~30대 1인 가구의 과반수가 시간 날 때 조리를 하는 것으로 나타났으며, 그 다음으로는 주 1~2회 정도 조리하는 것으로 보고되었다. 미국의 가정 내 조리 패턴에 관한 선행 연구(Virudachalam et al., 2014)에 따르면 미국인의 49%가 주 6~7회 조리를 하며, 43%가 주 2~5회, 8%가 일주일 동안 조리를 전혀 하지 않는 것으로 보고되었다. 또한, 소득과 교육수준이 낮은 경우 조리를 주 6~7회 하거나 전혀 하지 않는 것으로 나타났고, 소득과 교육 수준이 높을수록 주 2~5회 조리를 하는 것으로 나타났다.

조리 빈도 외에도 조리 활동과 관련된 요인에 대한 연구(Wolfson, Bleich, Smith, & Frattaroli, 2016b)에서 조리 활동과 관련된 장벽으로는 시간의 부족, 식재료 구매 능력, 조리에 대한 흥미 부족 등이 있는 것으로 나타났다. 또한, 우리나라의 1인 가구를 대상으로 한 연구(허윤경, 심기현, 2016)에서 20~30대는 조리 시 어려운 점으로 조리하는데 시간이 많이 소요되는 점을 응답한 비율이 가장 높았다. 반면, 40대 1인 가구의 경우 조리 시 아무런 어려움이 없는 경우가 가장 많은 것으로 나타나 청년층과는 다른 특징을 나타냈다.

가정에서 저녁식사를 자주 조리하는 것은 건강한 식사와 관련이 있다. 조리를 자주 할수록 총 열량, 탄수화물, 지방, 당, 패스트 푸드 등의 섭취가 줄어드는 것으로 나타났으며(Wolfson & Bleich, 2015), 지방, 칼슘, 과일, 채소, 전곡에 대한 섭취가 식이 목표를 잘 충족시키는 것으로 보고되었다(Larson, Perry, Story, & Neumark-Sztainer, 2006). 건강한 식사를 실천할 수 있도록 조리 활동을 촉진하기 위해서는 단체나 집단과 같이 넓은 규모의 조직이 필요하며, 조리활동을 하는 참여자들이 일상생활에서 조리활동에 참여할 수 있도록 시간 관리를 하는 것이 선행연구에서 중요한 요인으로 나타났기에(Wolfson et al., 2016), 1인 가구 청년의 조리 활동도 이와 관련하여 독려하는 것이 필요하다 생각된다.

전반적으로, 조리 행태와 관련하여 국내 선행연구는 매우 드문 반면, 미국의 경우는 다방면의 연구가 이루어지고 있다. 우리나라도 이처럼 조리 행태와 관련된 식생활 연구가 좀 더 활발히 진행되어야 할 필요가 있을 것으로 생각된다.

4. 공유부엌의 개념

부엌은 일정한 시설을 갖추어 놓고 음식을 만들고 설거지를 하는 등 식사와 관련된 일을 하는 곳이다(국립국어원, 2008). 과거의 전통적인 부엌은 유교 사상의 영향을 받아 여성들의 전용 공간으로 폐쇄적인 성격을 가졌다. 또한 부엌은 집의 중심에서 떨어진 곳에 위치하였고 대부분 취사 행위만 이루어졌다(강순주, 2005). 하지만 여성의 사회적 활동참여, 서구화의 영향 등으로 인하여 현대의 부엌은 취사 공간 이상의 의미를 가지며 가족 공용공간으로 사용되고 있다.

부엌의 기능이 조리과 식사 뿐 아니라 가족 단란, 접대, 가사 등의 다양한 부가적 기능까지 더하여 변화하고 있어 부엌을 가족 공용공간의 측면으로 다룬 연구들이 이루어지고 있다(강순주, 2005; 박희진, 김묘정, 2003). 현대 사회에서는 부엌의 사용 주체가 여성에서 가족 구성원 모두로 변하였고, 단순 취사 기능에서 탈피하여 가족문화를 공유하는 공간으로 사용되고 있다.

오늘날의 부엌은 개방적이고 공유하는 특성을 가진 공간으로 인식되고 있으며, 지역사회를 기반으로 하여 이웃과 함께 이용하기도 하며 부엌의 기능이 필요한 곳에 독립적인 형태로 자리 잡고 있다. 이러한 개념의 부엌을 본 논문에서는 ‘공유부엌’이라는 용어로 사용하기로 하겠다. 공유부엌이라는 용어는 국내와 해외에서 여러 가지 용어로 혼재되어 사용되고 있는 상태이다. 우리나라는 공동부엌, 나눔부엌, 마을부엌, 공동밥상 등의 용어로 불리어지고 있다. 해외의 경우에는 공유부엌을 common kitchen(Vestbro, 2012), community kitchen(Fridman & Lenters, 2013; Mackereth, 2007)등의 용어로 사용하고 있는 것으로 나타났다.

공유부엌이란 개념이 국내에서 명확하게 정의된 바가 없기에 다음과 같

이 광의와 협의의 개념으로 설명하고자 한다. 광의의 공유부역은 물리적 공간으로서 지역사회 또는 공유하고 있는 거주지를 기반으로 하여 이웃이 함께 음식을 만들거나 식사를 하는 장소를 뜻하며, 뿐만 아니라 이웃 외에도 음식과 관련하여 공통된 관심사를 갖고 있는 사람들끼리 함께 공유하는 공간을 지칭하는 용어이다. 협의의 공유부역은 물리적 공간의 공유부역과 공유부역에서 행해지는 다양한 프로그램까지 합한 것으로 정의할 수 있고, 프로그램 자체만을 나타내는 개념도 포함시킬 수 있을 것으로 사료된다. 앞서 말한 프로그램은 공유부역 이용자들 간의 상호작용을 통해 형성된 공동체 의식이 함유된 활동을 말하며, 목적에 따라 다양한 프로그램으로 구성된다.

5. 공유부역의 현황

1) 공유부역의 국내 현황

과거 우리나라의 공유부역은 주로 어려운 이웃을 위해 반찬 또는 식사를 제공해주는 활동을 위한 공간이었다. 저소득층이나 독거노인을 대상으로 하여 주로 구청의 지원으로 시행된 밑반찬배달 및 무료급식사업과 같은 복지서비스의 형태가 대표적인 예이다.

하지만 현재의 공유부역은 소외계층을 위한 복지의 개념에 국한되지 않고, 지역사회의 주민이 이용대상이 되어 다양한 형태로 널리 이용되고 있다. 특히 서울시의 성미산 마을, 과천시, 원주시 등 마을공동체 운동이 활성화된 곳에서부터 공유부역이 생겨나기 시작했으며, 전국으로 확산되고 있는 추세이다(김소연 등, 2018). 마을공동체 사업의 지원을 통해 지

역사회 내에서 필요를 가진 주민들이 인적, 물적 자원의 협력적 교환을 통해 상호부조적인 이웃관계를 형성할 수 있도록 공유부역이 운영되고 있다(서울시 마을공동체 종합 지원센터, 2017). 공동체 주택의 대표적 사례인 ‘소통이 있어 행복한 주택’ 내부의 공동식사를 위한 공간도 공유부역 형태의 일부로 운영되고 있었으며, 성미산 마을 지역공동체에 관련된 연구(기영화, 김승현, 김남숙, 2013; 김진경, 정석, 2017)에서는 공유부역에서 거주자끼리 월 1회 정기적으로 공동식사가 이루어지는 것으로 보고되었다.

서울시의 마을부역에 현황에 대해 조사한 연구(김소연 등, 2018)에 따르면, 예비조사를 실시한 결과 8개 자치구의 38개소의 마을부역 중에서 18개소가 현재 운영을 하고 있는 것으로 나타났다. 운영주체는 주민, 사회적기업, 비영리시민사회단체, 종교기관 등으로 나타났다. 38개소의 마을부역 사업 프로그램 중에서 22개소가 반찬 또는 식재료 나눔 봉사활동을 하였고, 다음으로 공동식사(7개소), 조리/요리교실(6개소), 공동조리/나눔(5개소), 텃밭활동(5개소), 돌봄/공동체문화(4개소), 무료급식(2개소), 일반 먹거리교육(1개소), 기타 등의 순으로 나타났다. 청년모임이나 시민사회단체가 사업의 주체인 경우 공동식사나 공동조리와 같은 프로그램이 비교적 많은 것으로 조사되었다.

서울에 위치한 공유부역 중 청년층을 대상으로 하는 공유부역은 다음과 같이 운영되고 있다. 강북구 수유동에 위치한 ‘동네형들’은 운영주체와 이용자들이 청년층으로 구성되어있으며, 청년활동 및 문화예술활동과 더불어 음식과 관련된 다양한 프로그램들을 진행하고 있는 것으로 나타났다. 1인 가구 청년들과 함께 밥상을 나누는 모임을 월 1~2회 정도 진행하고 있었고, 그 외에도 1인 가구 반찬 만들기 수업 등이 있었다(김소연 등, 2018).

관악구 봉천동의 ‘청년공간 이음’에서는 청년층을 대상으로 스터디, 운동 모임, 카페, 특강과 같은 다양한 프로그램과 더불어 공유부엌에서 준비되어 있는 음식을 먹을 수 있도록 되어있다. 또한, 매주 토요일 지역 자취생 청년을 위한 토요 브런치를 제공하는 등, 청년들의 식생활에 도움이 되는 활동이 운영되고 있다(청년공간 이음, 2018).

2) 공유부엌의 해외 현황

외국에서 공유부엌의 시작은 식품불안정성을 겪고 있는 저소득층을 지원하는 복지차원의 개념으로 시작하였다(Loopstra & Tarasuk, 2013; Tarasuk & Reynolds, 1999). 해외의 공유부엌 또한 이용 대상과 목적에 따라 다양한 형태로 운영되고 있다. 공유부엌은 취약계층을 지원하거나 지역사회 내에서 다양한 프로그램을 제공하는 역할을 하였으며, 공유주택(cohouse)내의 공동시설로 이용되었다.

영국에서는 빈곤지역에서 지역사회의 지원을 받아 공유부엌(communitiy kitchen)을 운영하고 있다. 지역사회에 거주하는 가족단위를 대상으로 하여 영양에 대한 이해를 도울 수 있도록 하고, 가족들에게 건강하고 저렴한 식사를 제공할 수 있도록 실질적으로 필요한 기술을 향상시키는 쪽으로 발달되고 있다. 또한 다양한 활동을 운영하거나 요리와 영양에 대한 정보를 제공하였으며 그 예로 그룹요리, 단기참여프로그램, 일대일활동, 봉사활동, 교육적인 행사 및 캠페인 등이 포함되어있다(Catherine, 2007).

캐나다의 경우, 공유부엌의 형태는 1985년부터 생겨났으며 주로 저소득층이 한정된 자원을 이용하여 함께 요리하고 식사하는 것을 목적으로 운영되었다(Engler-Stringer & Berenbaum, 2005). 또한 Tarasuk & Reynolds(1999)의 연구에서는 공유부엌을 ‘지역사회를 기반으로 하여 정

기적으로 식사를 준비하고 함께 식사를 하는 요리 활동'으로 정의하였으며, 공유부역을 다시 세 가지 이용형태로 분류하였다. 첫 번째는 구성원들의 식사를 준비하면서 비용 절감을 위해 분산조리에 중점을 맞춰 공유부역을 사용하는 형태이다. 두 번째는 요리 교실의 형태로, 음식에 대한 지식을 쌓고 요리하는 기술을 익히는 것에 중점을 두었다. 세 번째는 공동의 식사 프로그램(communal meal program)으로, 식사를 준비하고 한 끼 식사를 함께하기 위해 주기적으로 모이는 것으로 설명하였다.

코하우징(cohousing)이 발달된 덴마크와 스웨덴의 경우, 코하우스(cohouse) 내의 공유부역은 다른 국가와는 조금 다른 특성을 가지고 운영되고 있다. 시설을 함께 이용하는 구성원은 코하우스 내의 주민으로 공유부역 이용 주체의 범위가 좁으며, 일상생활 속에서 부역을 공유한다. 즉, 각 가정에서 부역을 이용하기보다는 공유부역을 이용함으로써 공간을 물리적으로 공유하는 특징이 강한 경우이다.

스톡홀름 톨스투간에 위치한 코하우스에서는 공동식사를 중요시하여 주민들 중 성인은 반드시 요리 활동에 참여해야하며, 주중에는 주민들과 저녁식사를 함께 하는 것이 강조되었다. 이로 인해 구성원들이 자발적으로 음식을 가져오거나 다양한 종류의 식사를 구성함으로써 추가적인 이점 또한 있다고 보고되었다(Vestbro, 2012)

6. 공유부역의 역할 및 필요성

현대 사회는 주로 독립된 가정의 형태가 증가하면서 주거생활과 가사노동에 있어 어려움을 겪고 있다. 맞벌이 가정의 경우 식사해결과 육아문제가 있으며, 노인의 경우도 식사문제가 대표적이다. 해결책으로 코하우스, 셰어하우스와 같은 공유주택이 떠오르고 있으며, 내부시설에는 사용목적에 따른 공유공간이 자리 잡고 있다.

오늘날의 공유공간은 다음과 같이 크게 2가지의 역할을 하고 있다. 가정의 가사노동과 주거관리의 경감을 통해 자원을 절약하는 역할을 할 뿐 아니라, 개인주의에서 벗어나 이웃 간의 상호작용을 통해 공동체 의식을 증진시키는데 기여한다.

최근 우리나라는 1인 가구가 증가하고 공유주택에 대한 수요가 증가하면서 공유공간에 대한 인식과 필요성도 변하였다. 국내 공유주택의 수요 특성을 분석한 연구(오정, 최정민, 2014)에서는 1인 가구 주거 생활의 어려움 중에서 식사 준비가 5점 만점 중 3.8점으로 가장 어려움이 큰 것으로 나타났다. 또한 공동식사를 위한 공간의 필요성이 높게 나타났고, 가사활동 중 식사와 관련된 활동은 관리자에 의한 운영이 아닌 거주자끼리의 자치 운영을 희망하는 것으로 나타나 공동식사를 통해 식사 준비에 대한 부담을 경감 할 수 있을 것으로 생각된다.

1인 가구의 공유공간 구성에 관한 연구(최준환, 박서준, 이도훈, 2016)에서는 공유주택 내의 세대 수와 거주자의 신분과 관계없이 부역은 공통적으로 필요한 공유공간으로 나타났다. 또한 부역은 기능적으로는 생활을 지원하는 공간일 뿐 아니라, 공동체 생활의 특성이 강한 공간이라고 보고하였다.

공유공간을 사용하여 공동체 생활을 함으로써 공동식사, 공동육아, 가사

노동과 같은 활동을 이웃과 함께하기 때문에 자원의 절약 효과도 나타나는 것으로 밝혀졌다(곽유미, 최정신, 곽인숙, 2007). 스웨덴의 코하우징 관한 연구(Vestbro, 2012)에서는 공유부엌을 이용하게 되면 각 가정에서 사용하는 개별적인 주방 가전들의 소비가 줄고 낭비되는 음식 또한 감소하여, 이는 결국 자원의 절약과 지속 가능한 삶에 기여하는 것으로 보고하였다.

공유공간은 공유주택과 같은 형태의 주거시설의 내부를 뜻할 뿐 아니라, 지역사회라는 공동체를 단위로 하여 존재하기도 한다. 최임주와 김여경(2007)의 연구에서는 공유공간을 입주민들의 공통적 편의 제공, 커뮤니티 형성 및 여가활동 지원, 휴식장소 제공 등의 역할을 하며 공감대 형성을 유도하는 공간이라 하였다.

홍형옥과 채혜원(2004)의 연구에서는 현대사회에서 공동체 생활을 실현하기 위해서는 공유공간을 확보하고 이웃 간 함께 할 수 있는 프로그램 또한 함께 형성되어야 한다고 함으로써, 공유공간의 필요성을 뒷받침하였다. 뿐만 아니라, 서울 및 수도권 지역의 20~60대 기혼남녀를 대상으로 하여 코하우징의 선호도를 조사한 연구(곽유미 등, 2007)에서 응답자들이 평소 이웃과 함께하는 생활에 관심이 높고, 미래의 주거계획에 있어 공동체 생활에 대한 필요성 또한 높은 것으로 나타나 공유공간을 통해 공동체 의식 증진에 기여할 수 있을 것으로 생각된다.

코하우징이 발달된 스웨덴의 연구에서는 공유공간에서 공동식사를 하는 것을 매우 중요한 공동체 활동으로 다루었다(Choi & Paulsson, 2011; Vestbro, 2012). 코하우징 내의 공동 활동을 평가한 연구(Choi & Paulsson, 2011)에서 공동 활동의 참여빈도를 6점 척도로 측정한 결과, 공동식사가 평균 5점으로 참여빈도가 가장 높은 활동으로 나타났다. 특히 공동식사는 시간과 요리 비용을 절약할 수 있을 뿐 아니라 사회적 관

계를 증진시킬 수 있으므로 공동 활동에서 가장 중요한 활동이라고 보고 되었다.

과거에는 이웃 간의 공동체 생활에 대한 필요성은 인식하였지만 실제로 공유공간에 대한 필요성은 높지 않았다. 하지만 최근의 선행 연구를 통해 우리나라의 가구 구조가 변하고, 생활양식이 변함에 따라 공유공간에 대한 실질적인 필요성도 증가하는 것으로 볼 수 있다. 특히 그 중에서도 공유부엌에 대한 니즈는 다른 공유공간보다 높은 경향이 있는 것으로 사료된다. 따라서 현재 우리나라의 공유부엌에 대한 현황과 니즈를 파악하는 것이 필요할 것으로 보인다.

Ⅲ. 연구방법

1. 조사 대상 및 방법

서울시에 혼자 거주하고 있는 20~30대의 1인 가구 청년을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 조사전문업체인 마이크로밀 엠브레인에 의뢰하여 설문조사를 진행하였으며, 조사 진행에 앞서 성별 및 연령대(20대, 30대)가 각각 비슷한 비율로 구성되도록 요청하였다.

여러 단계의 사전 평가를 거쳐 조사에 사용된 설문지를 개발하였다(박현주, 이승희, 2017). 선행연구와 문헌고찰을 통하여 설문지의 가안을 개발하였고, 일곱 명의 식품영양학 관련 전문가로부터 이에 대한 '전문가 검토'를 수행하였다. 또한 2018년 1월 12일부터 3일 동안 서울시에 거주하고 있는 20~30대 1인 가구 청년 32명을 대상으로 예비조사를 진행하였다. 전문가의 의견과 예비조사의 결과를 바탕으로 식생활 평가 문항 수정, 문항 및 답항 표현 수정, 복수응답 문항 변경 등의 과정을 거쳐 최종 설문지를 완성하였다.

본 조사 이전에 13명의 식품영양학 전공자를 대상으로 컴퓨터 또는 모바일 기기를 이용하여 온라인 조사에 대한 '사용성 테스트'를 거쳤다. 조사 수행 과정에 문제가 없음을 확인하고, 2018년 4월 21일부터 25일까지 온라인으로 설문 조사를 실시하여 총 342명이 응답하였다. 본 조사는 서울대학교 생명윤리위원회의(Institutional Review Board, IRB)의 승인을 받아 진행되었다(IRB No. 1711/003-006).

2. 조사 내용

본 연구에서는 식생활 특성, 공유부엌 이용 현황 및 니즈, 일반사항에 대해 조사하였다. 일반사항으로는 성별, 연령, 키, 몸무게, 주관적 건강상태, 음주습관, 흡연량, 활동량, 최종 학력, 결혼 여부, 직업, 월평균 수입, 주거 형태를 조사하였다.

1) 식생활 특성

식생활 특성으로는 식생활 행태 및 식생활에 대한 인식을 조사하였다. 식생활 행태를 묻는 문항은 식사 빈도, 식사 시 동반자, 혼자 식사 이유, 조리 관련 현황, 외식 및 가정간편식 이용 현황, 식생활 관련 건강 위험도로 구성하였다. 조리 관련 현황 중, 조리태도에 대해서는 선행연구(윤계순, 2001)를 참고하여 네 가지 항목(‘조리하는 것은 일상생활에서 의미 있는 일이다’, ‘조리하는 것은 재미있다’, ‘조리하는 것은 쉽다’, ‘조리 능력을 갖추는 것은 필요하다’)으로 구성하였다.

식생활 관련 건강위험도의 경우, 보건산업진흥원에서 개발한 Diet related Health Risk Appraisal(D-HRA)의 문항을 사용하여 측정하였다. D-HRA는 개인의 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 비만, 복부비만, 골다공증의 6가지 만성질환별 상대위험도를 평가하는 도구이다(한국보건산업진흥원, 2013). 개인위험도를 인구집단위험도로 나누어 산출한 값을 기준으로, 6가지 만성질환별 상대위험도를 구분하였다. 개인 위험도의 경우, 기초 문항과 식생활 문항 각각의 응답 항목에 배정된 6가지 만성질환별 위험도 점수를 곱하여 산출하였다. 기초 문항은 연령, 성별, BMI, 교육수준 등 총 7문항으로 구성되어 있었고, 식생활 문항은 과일류, 우유 및 유제품류

등의 섭취빈도, 아침식사 빈도, 외식 빈도 등 총 15문항으로 구성되어 있었다. 인구집단위험도의 경우, 보건산업진흥원에서 제공된 값을 이용하였다. 6가지 만성질환별로 산출한 상대위험도 값이 0.05 이상 0.2 미만의 경우 '매우 낮음', 0.2 이상 0.5 미만의 경우 '낮음', 0.5 이상 0.9 미만의 경우 '약간 낮음', 0.9 이상 1.1 미만의 경우 '보통', 1.1 이상 2.1 미만의 경우 '약간 높음', 2.1 이상 5.1 미만의 경우 '높음', 5.1 이상 13.75 미만의 경우 '매우 높음'으로 6가지 만성질환별 상대위험도를 평가하였다.

식생활에 대한 인식으로는 식품 위생 및 영양에 대한 관심도, 식사의 의미, 식생활 만족도, 동반식사 선호도를 조사하였다. 외식과 가정간편식의 이용 현황으로는 외식 빈도, 외식하는 이유, 외식 시 선택기준 및 장소와 가정 간편식 이용 빈도, 가정 간편식 이용 이유, 가정간편식 선택기준 및 구입하는 종류를 묻는 문항으로 구성하였다. 식생활 특성 중 조리 태도, 식생활 만족도, 동반식사 선호도를 묻는 문항에 대하여 5점 리커트 척도(1=매우 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=어느 쪽도 아니다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다)로 측정하였다.

2) 공유부엌 이용 현황 및 니즈

공유부엌 이용 현황 및 니즈를 조사하기 위해 응답 대상에 따라 문항을 구성하였다. 우선, 응답자 전체를 대상으로 하여 공유부엌의 인지 및 이용 경험 여부와 공유부엌의 필요성 인식을 조사하였다. 공유부엌에 대한 필요성 인식을 측정하기 위해 5점 척도(1=매우 필요하지 않다, 2=필요하지 않다, 3=어느 쪽도 아니다, 4=필요하다, 5=매우 필요하다)를 사용하였다.

공유부엌 경험자를 대상으로 공유부엌의 이용 현황을 조사하기 위해,

공유부엌 이용 경로, 이용 기간, 이용 빈도, 이용하는 날, 1회 이용 시 이용 시간, 함께 이용하는 인원 수, 이용 비용, 위생교육 경험 유무 및 참여활동을 조사하였다. 또한, 공유부엌 무경험자를 대상으로 공유부엌에 대한 인식 및 태도와 니즈를 조사하였다. 공유부엌에 대한 인식 및 태도는 5점 리커트 척도(1=매우 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=어느 쪽도 아니다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다)로 측정되었다. 공유부엌에 대한 니즈의 경우, 공유부엌에 대한 구체적인 의견을 조사하기 위해 희망하는 이용 빈도, 만들기를 희망하는 음식, 희망하는 참여활동, 희망하는 이용 시간대 등을 조사하였다.

3. 통계분석

설문조사에 응답한 342명의 자료를 모두 분석에 이용하였다. 모든 자료의 통계분석에는 SPSS Statistics 23.0(Statistical Package for Social Sciences, SPSS Inc., Chicago, IL, USA)을 이용하였다.

응답자의 일반적 특성, 공유부엌의 인지 및 이용 경험 여부, 공유부엌 이용 현황에 대해서는 빈도와 백분율을 구하였다. 다문항 척도로 측정된 조리태도의 신뢰도 검증을 위하여 문항 간 내적 일치도를 보는 Cronbach's α 값을 산출하였다.

조리태도에 대한 네 문항의 평균값(3.5)을 기준으로 하여, 평균값 이상을 '조리태도 고긍정군'(n=152, 조리태도 평균=4.1점)으로, 평균값 미만을 '조리태도 저긍정군'(n=190, 조리태도 평균=3.0점)으로 두 집단을 나누어 식생활 특성 관련 문항 및 공유부엌 이용 현황 및 니즈 관련 문항 중 공유부엌 필요 이유 및 이용 시 고려사항, 공유부엌에 대한 인식 및 태도 등을 비교·분석하였다.

조리태도에 따른 식생활 행태와 공유부엌 이용 현황 및 니즈에 대하여 빈도와 백분율 또는 평균과 표준편차 등의 기술적 통계치를 산출하였다. 또한, 조리태도에 따른 일반적 특성, 식사 빈도, 식사 시 동반자, 조리 관련 현황, 공유부엌에 대한 필요성 인식, 공유부엌의 필요 이유 등에 대한 각 문항들의 응답 분포 차이의 유의성을 검증하기 위하여 χ^2 검정 또는 피셔의 정확검정을 실시하였다.

조리태도에 따른 식품 위생 및 영양에 대한 관심도, 식생활 관련 건강 위험도, 식생활 만족도, 동반식사 선호도, 공유부엌의 필요성 인식, 공유부엌에 대한 인식 및 태도에 관한 각 문항들의 평균 차이의 유의성을 검증하기 위하여 독립표본 t 검정을 실시하였다. 또한, 조리태도, 식품 위생 및 영양에 대한 관심도, 식생활 만족도, 동반식사 선호도 및 공유부엌에 대한 니즈의 관련성을 알아보기 위하여 스피어만 상관분석을 실시하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 응답자의 일반적 특성

응답자의 일반적 특성은 표 1에 제시하였다. 응답자의 남녀는 비슷한 비율이었고, 30대가 과반으로 20대에 비해 다소 높은 비율이었다. 2016 인구주택총조사에 의하면 전국의 20~30대 1인 가구 청년은 남자가 59.2%, 여자가 40.8%로 남자가 더 높은 비율이었으며, 20대와 30대는 각각 49.5%, 50.5%로 비슷한 비율이었다(통계청, 2017). 응답자의 87.7%가 대학교 이상을 졸업하였고, 대부분이 미혼이었다. 또한 응답자의 약 72%가 관리자, 전문가, 사무종사자였고, 월평균 수입은 200만원 이상 300만원 미만이 약 39%, 100만원 이상 200만원 미만이 약 21%였다. 응답자의 63.5%는 원룸, 고시원, 오피스텔에 거주하였고, 34.8%는 아파트, 연립주택, 다세대주택 등에 거주하였다.

1인 가구 청년의 조리태도에 대하여 분석한 결과는 표 2와 같다. 1인 가구 청년의 조리태도를 평가하기 위한 네 문항의 크론바하 α 값은 0.76으로 문항 간 내적일관성이 신뢰할 만한 수준이었다. 5점 리커트 척도로 측정된 1인 가구 청년의 조리태도에 대한 전체 평균값은 3.5였다.

1인 가구 청년의 조리태도 고궁정군과 조리태도 저궁정군의 일반적 특성을 비교한 결과는 표 3과 같다. 1인 가구 청년의 조리태도 고궁정군과 조리태도 저궁정군의 일반적 특성을 비교한 결과는 표 3과 같다. 조리태도에 따른 일반적인 특성은 두 군 간 유의한 차이가 없었다. 조리태도 고궁정군의 경우 남성이 과반(52.0%)이었고, 조리태도 저궁정군의 경우 여성(52.6%)이 과반인 것으로 나타났으며, 두 군 모두 30대가 20대에 비

표 1. 응답자의 일반적 특성

	1인 가구 청년 (n=342)
	n(%)
성별	
남성	169(49.4)
여성	173(50.6)
연령	
20대	153(44.7)
30대	189(55.3)
교육수준	
고등학교 졸업 이하	42(12.3)
대학교 졸업	264(77.2)
대학원 졸업	36(10.5)
혼인상태	
미혼	338(98.8)
기혼	4(1.2)
직업	
관리자, 전문가, 사무 종사자	246(71.9)
학생	36(10.5)
서비스 및 판매 종사자	25(7.3)
장치·기계조작 및 단순 노무 종사자	5(1.5)
무직	17(5.0)
기타 ¹⁾	13(3.8)
월평균 수입	
100만원 미만	39(11.4)
100만원 이상~200만원 미만	72(21.1)
200만원 이상~300만원 미만	132(38.6)
300만원 이상~400만원 미만	71(20.8)
400만원 이상	28(8.2)
주거 형태	
원룸, 고시원, 오피스텔	217(63.5)
아파트, 연립주택, 다세대주택	119(34.8)
기숙사, 사택	4(1.2)
하숙, 세어하우스, 공유주택	2(0.6)

¹⁾ 상담원, 스타일리스트, 웹디자이너, 자영업자, 택배기사, 프리랜서, 학원강사 등

표 2. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도

	조리태도 고궁정균 (n=152)	조리태도 저궁정균 (n=190)	합계 (n=342)	p ¹⁾
	Mean±S.D. ²⁾			
조리능력을 갖추는 것은 필요하다	4.3±0.5	3.7±0.8	3.9±0.7	<0.001
조리하는 것은 일상생활에서 의미있는 일이다.	4.2±0.5	3.1±0.9	3.6±0.9	<0.001
조리하는 것은 재미있다.	4.3±0.5	2.9±0.9	3.5±1.0.	<0.001
조리하는 것은 쉽다.	3.7±0.7	2.5±0.8	3.0±1.0	<0.001
합계	4.1±0.3	3.0±0.5	3.5±0.7	<0.001

¹⁾ 독립표본 t 검정

²⁾ 5점 리커트 척도 (1=매우 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=어느 쪽도 아니다, 4=그렇다, 5= 매우 그렇다)

해 다소 높은 비율이었다. 또한 두 군 모두 70% 이상이 대학교를 졸업하였으며, 대부분이 미혼이었다. 직업은 관리자, 전문가 및 사무 종사자가 조리태도 고궁정균(66.4%)과 조리태도 저궁정균(76.3%) 모두에서 가장 높은 비율을 차지하였고, 그 다음으로 학생인 경우가 조리태도 고궁정균 13.2%, 조리태도 저궁정균 8.4%로 나타났다. 월평균 수입의 경우, 두 군 모두 200만원 이상 300만원 미만이 대부분이었다. 주거형태의 경우, 두 군 모두 60% 이상이 원룸, 고시원, 오피스텔에 거주하는 것으로 나타났고, 나머지는 아파트, 연립주택, 다세대주택에 주로 거주하는 것으로 나타났다.

표 3. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 일반적 특성

	조리태도 고공정군 (n=152)	조리태도 저공정군 (n=190)	p
n(%)			
성별			
남성	79(52.0)	90(47.4)	0.397 ¹⁾
여성	73(48.0)	100(52.6)	
연령			
20대	71(46.7)	82(43.2)	0.511 ¹⁾
30대	81(53.3)	108(56.8)	
교육수준			
고등학교 졸업 이하	23(15.1)	19(10.0)	0.350 ¹⁾
대학교 졸업	113(74.3)	151(79.5)	
대학원 졸업	16(10.5)	20(10.5)	
혼인상태			
미혼	152(100.0)	186(97.9)	0.132 ²⁾
기혼	0(0.0)	4(2.1)	
직업			
관리자, 전문가, 사무 종사자	101(66.4)	145(76.3)	0.477 ¹⁾
학생	20(13.2)	16(8.4)	
서비스 및 판매 종사자	12(7.9)	13(6.8)	
장치·기계조작 및 단순 노무 종사자	3(2.0)	2(1.1)	
무직	9(5.9)	8(4.2)	
기타 ³⁾	7(4.6)	6(3.2)	
월평균 수입			
100만원 미만	20(13.2)	19(10.0)	0.215 ¹⁾
100만원 이상~200만원 미만	35(23.0)	37(19.5)	
200만원 이상~300만원 미만	62(40.8)	70(36.8)	
300만원 이상~400만원 미만	23(15.1)	48(25.3)	
400만원 이상	12(7.9)	16(8.4)	
주거 형태			
원룸, 고시원, 오피스텔	99(65.2)	119(62.6)	0.870 ²⁾
아파트, 연립주택, 다세대주택	50(32.9)	68(35.8)	
기숙사, 사택	2(1.3)	2(1.1)	
하숙, 셰어하우스, 공유주택	1(0.7)	1(0.5)	

¹⁾ χ^2 검정

²⁾ 피셔의 정확검정

³⁾ 상담원, 스타일리스트, 웹디자이너, 자영업자, 택배기사, 프리랜서, 학원강사 등

2. 1인 가구 청년의 식생활 특성

1) 식생활 행태

(1) 식사 빈도

서울시 1인 가구 청년의 최근 1년 동안의 식사 빈도를 분석한 결과는 표 4에 제시하였다. 아침식사의 경우, 조리태도 고궁정군은 42.1%가 아침식사를 거의 하지 않았고, 그 다음으로 아침식사를 주 1~2회 하는 경우가 23%였다. 조리태도 저궁정군은 1/2이 아침식사를 거의 하지 않았고, 그 다음으로 아침식사를 주 1~2회, 거의 매일하는 경우가 각각 18.4%, 14.2% 였다. 두 군의 응답 분포에는 유의한 차이가 없었다.

이와 같은 결과는 이계임 등(2015)의 연구에서도 30대 이하의 1인 가구의 아침 결식율이 44.2%인 것으로 보고된 것과 유사하였다. 하지만, 2015 국민건강통계에서는 19세~29세, 30~39세의 아침식사를 거의 하지 않는 비율이 각각 27.6% 22.2%인 것으로 보아, 본 연구의 1인 가구 청년의 아침 결식률은 비슷한 연령대의 아침 결식률에 비해 높은 것을 알 수 있다.

점심식사의 경우, 두 군의 끼니별 식사 빈도에 따른 응답분포에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 조리태도 고궁정군은 74.3%가 거의 매일 점심식사를 하였고, 조리태도 저궁정군은 73.2%가 거의 매일 점심식사를 하며 16.3%는 주 5~6회 정도 점심식사를 하는 것으로 나타났다.

저녁식사는 조리태도 고궁정군의 60.5%는 거의 매일하는 것으로 나타났다. 19.1%는 주 5~6회 하는 것으로 나타났다. 조리태도 저궁정군도 53.7%가 거의 매일 저녁식사를 하였으며, 21.6%는 주 5~6회 하는 것으로 나타났다.

표 4. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 끼니별 식사 빈도

	조리태도 고금정균 (n=152)	조리태도 저금정균 (n=190)	합계 (n=342)	p
	n(%)			
아침식사				
거의 매일	20(13.2)	27(14.2)	47(13.7)	0.266 ¹⁾
주 5~6회	10(6.6)	16(8.4)	26(7.6)	
주 3~4회	23(15.1)	17(8.9)	40(11.7)	
주 1~2회	35(23.0)	35(18.4)	70(20.5)	
거의 안함	64(42.1)	95(50.0)	159(46.5)	
점심식사				
거의 매일	113(74.3)	139(73.2)	252(73.7)	0.308 ²⁾
주 5~6회	17(11.2)	31(16.3)	48(14.0)	
주 3~4회	16(10.5)	13(6.8)	29(8.5)	
주 1~2회	2(1.3)	5(2.6)	7(2.0)	
거의 안함	4(2.6)	2(1.1)	6(1.8)	
저녁식사				
거의 매일	92(60.5)	102(53.7)	194(56.7)	0.587 ²⁾
주 5~6회	29(19.1)	41(21.6)	70(20.5)	
주 3~4회	24(15.8)	31(16.3)	55(16.1)	
주 1~2회	6(3.9)	12(6.3)	18(5.3)	
거의 안함	1(0.7)	4(2.1)	5(1.5)	

¹⁾ χ^2 검정

²⁾ 피서의 정확검정

(2) 식사 시 동반자 및 혼자 식사 이유

최근 1년 동안의 하루 식사 시 동반자를 조사한 결과는 표 5와 같다. 조리태도에 따른 식사 시 동반자에 대한 두 군의 응답 분포에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 아침식사의 경우, 전체응답자의 87%가 혼

표 5. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 끼니별 식사 시 동반자

	조리태도 고궁정균	조리태도 저궁정균	합계	p ¹⁾
	(n=119)	(n=139)	(n=258)	
아침식사				
혼자	102(85.7)	123(88.5)	225(87.2)	0.244
직장동료	6(5.0)	9(6.5)	15(5.8)	
친구(연인포함)	9(7.6)	3(2.2)	12(4.7)	
가족	2(1.7)	3(2.2)	5(1.9)	
공동주거공간에 함께 거주하는 사람	0(0.0)	1(0.7)	1(0.4)	
	(n=151)	(n=190)	(n=341)	
점심식사				
혼자	28(18.5)	37(19.5)	65(19.1)	0.358
직장동료	107(70.9)	142(74.7)	249(73.0)	
친구(연인포함)	14(9.3)	11(5.8)	25(7.3)	
가족	1(0.7)	0(0.0)	1(0.3)	
공동주거공간에 함께 거주하는 사람	1(0.7)	0(0.0)	1(0.3)	
	(n=151)	(n=190)	(n=341)	
저녁식사				
혼자	89(58.9)	109(57.4)	198(58.1)	0.330
친구(연인포함)	50(33.1)	57(30.0)	107(31.4)	
직장동료	11(7.3)	23(12.1)	34(10.0)	
가족	0(0.0)	1(0.5)	1(0.3)	
공동주거공간에 함께 거주하는 사람	1(0.7)	0(0.0)	1(0.3)	

¹⁾ 피셔의 정확검정

자 식사하는 것으로 나타나, 대부분 혼자서 식사 하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 점심식사의 경우, 전체의 73%가 직장동료와 함께 식사하는 것으로 나타났고, 약 20%는 혼자서 식사 하는 것으로 나타났다. 저녁식사는 혼자 식사하는 경우가 전체의 58.1%로 가장 많았으며, 다음으로는 친구(연인 포함)와 함께 먹는 경우가 31.4%로 뒤따랐다. 이계임 등(2015)의 연구에서는 30대 이하 1인 가구의 혼자 식사하는 비율이 아침식사 87.8%, 점심식사 41.3%, 저녁식사 64.4%로 보고되어 아침식사와 저녁식사에서는 본 연구결과와 비슷한 양상을 보였다.

끼니별로 혼자 식사하는 이유를 분석한 결과는 표 6과 같다. 조리태도 고궁정군과 조리태도 저궁정군 간 응답 분포의 유의한 차이는 없었다. 하루 세 끼 전부, 혼자 식사하는 이유에 대해서 ‘같이 먹을 사람이 없어서’ 라고 응답한 비율이 가장 높았다. 또한, 그 다음으로 점심식사의 경우 ‘여유롭고 편하게 먹기 위해서’라고 응답한 비율이 조리태도 고궁정군(28.6%)과 조리태도 저궁정군(27.0%)에서 비슷하게 나타났다. 또한 저녁식사의 경우도 ‘여유롭고 편하게 먹기 위해서’라는 응답이 뒤따랐으며, 조리태도 고궁정군의 응답 비율이 34.8%로 조리태도 저궁정군(28.4%)보다 더 높았다. 이는 김성아, 김은영, 최정화, 최연남(2017)의 고시촌 혼밥족 설문조사에서 혼밥족의 약 58%가 ‘빨리 끼니를 때우기 위해서(편하고 익숙해서)’, 10.8%가 ‘친구, 지인과 함께 먹을 시간을 정하기가 어려워서(같이 할 사람이 없어서)’라고 응답한 것과는 다른 양상을 보였다.

표 6. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 끼니별 혼자 식사 이유

	조리태도 고궁정균	조리태도 저궁정균	합계	p ¹⁾
	n(%)			
	(n=102)	(n=123)	(n=225)	
아침식사				
같이 먹을 사람이 없어서	70(68.6)	84(68.3)	154(68.4)	
식사시간을 절약하기 위해	13(12.7)	21(17.1)	34(15.1)	
여유롭고 편하게 먹기 위해서	7(6.9)	12(9.8)	19(8.4)	0.300
다른 사람과 시간 조정이 어려워서	8(7.8)	5(4.1)	13(5.8)	
메뉴를 자유롭게 선택하기 위해	4(3.9)	1(0.8)	5(2.2)	
	(n=28)	(n=37)	(n=65)	
점심식사				
같이 먹을 사람이 없어서	13(46.4)	19(51.4)	32(49.2)	
여유롭고 편하게 먹기 위해서	8(28.6)	10(27.0)	18(27.7)	
다른 사람과 시간 조정이 어려워서	5(17.9)	3(8.1)	8(12.3)	0.785
메뉴를 자유롭게 선택하기 위해	1(3.6)	3(8.1)	4(6.2)	
식사시간을 절약하기 위해	1(3.6)	2(5.4)	3(4.6)	
	(n=89)	(n=109)	(n=198)	
저녁식사				
같이 먹을 사람이 없어서	40(44.9)	58(53.2)	98(49.5)	
여유롭고 편하게 먹기 위해서	31(34.8)	31(28.4)	62(31.3)	
다른 사람과 시간 조정이 어려워서	8(9.0)	13(11.9)	21(10.6)	0.479
메뉴를 자유롭게 선택하기 위해	6(6.7)	3(2.8)	9(4.5)	
식사시간을 절약하기 위해	4(4.5)	4(3.7)	8(4.0)	

¹⁾ 피서의 정확검정

(3) 조리 관련 현황

1인 가구 청년의 조리 관련 현황을 조사한 결과는 표 7에 제시하였다. 조리태도 고긍정군의 약 4/5(78.9%)는 일상 식사 준비를 위한 조리가 가능하다고 응답하여 조리능력이 높은 것으로 나타났다. 반면, 조리태도 저긍정군의 경우 58%만이 일상 식사 준비를 위한 조리가 가능하다고 응답하였고, 37%는 라면 등의 인스턴트 식품과 같은 간단한 음식의 조리가 가능한 것으로 나타나 두 군의 응답 분포에 유의한 차이가 있었다 ($p < 0.001$).

수도권에 거주하는 1인 가구의 식생활 태도를 조사한 선행연구(허윤경, 심기현, 2016)에 따르면, 20~30대 1인 가구의 과반수가 시간이 날 때 조리를 하는 것으로 나타났으며, 20~25% 정도는 ‘주 1~2회’ 빈도로 조리를 하는 것으로 보고되었다. 그러나 본 연구에서 최근 1년 동안의 조리 빈도를 분석한 결과, ‘주 1~2회’, ‘주 3~4회’ 순으로 나타나 선행연구와는 조금 다른 양상을 보였다. 또한 조리태도 고긍정군의 반 이상(50.7%)이 주 3회 이상 가정에서 조리를 하였고, 12.5%는 거의 매일 조리를 하는 것으로 나타나 조리빈도가 높았다. 반면, 조리태도 저긍정군의 약 30%만이 주 3회 이상 가정에서 조리하는 것으로 나타나 조리 빈도가 낮았으며, 두 군의 조리 빈도에 대한 응답 분포에는 유의한 차이가 있었다 ($p < 0.001$).

최근 1년 동안 식재료 구매 장소는 대형 할인마트가 전체 응답의 54.1%로 높은 비율을 차지하였고, 동네 슈퍼마켓이 28.1%로 그 뒤를 따랐다. 이는 2016 식품소비행태조사에서 보고된 식료품 구입처가 1인 가구와 30대 이하의 가구에서 주로 동네 중소형 슈퍼마켓과 대형할인점으로 나타난 것과 비슷한 양상이었다. 조리태도에 따른 식재료 구매 장소의 응답 분포에는 유의한 차이는 없었지만 재래시장의 경우, 조리태도 고

표 7. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 조리 관련 현황

	조리태도 고궁정균 (n=152)	조리태도 저궁정균 (n=190)	합계 (n=342)	p
	n(%)			
조리 능력				
수준 높은 음식의 조리가 가능하다	17(11.2)	5(2.6)	22(6.4)	<0.001 ¹⁾
일상 식사 준비를 위한 조리가 가능하다	120(78.9)	110(57.9)	230(67.3)	
간단한 음식 ²⁾ 의 조리가 가능하다	14(9.2)	71(37.4)	85(24.9)	
음식을 전혀 조리할 줄 모른다	1(0.7)	4(2.1)	5(1.5)	
가정에서의 조리 빈도				
거의 매일	19(12.5)	12(6.3)	31(9.1)	<0.001 ³⁾
주 5~6회	13(8.6)	6(3.2)	19(5.6)	
주 3~4회	45(29.6)	38(20.0)	83(24.3)	
주 1~2회	54(35.5)	75(39.5)	129(37.7)	
거의 안함	21(13.8)	59(31.1)	80(23.4)	
식재료 구매 장소				
대형 할인마트	83(54.6)	102(53.7)	185(54.1)	0.087 ³⁾
동네 슈퍼마켓	45(29.6)	51(26.8)	96(28.1)	
인터넷	10(6.6)	16(8.4)	26(7.6)	
편의점	3(2.0)	15(7.9)	18(5.3)	
채래시장	10(6.6)	6(3.2)	16(4.7)	
기타	1(0.7)	0(0.0)	1(0.3)	

¹⁾ 피셔의 정확검정

²⁾ 라면 등의 인스턴트 식품

³⁾ χ^2 검정

중정군(6.6%)이 조리태도 저중정군(3.2%)보다 이용하는 비율이 높았으며, 조리태도 저중정군의 편의점에서 식재료를 구매하는 비율은 7.9%로, 조리태도 고중정군(2.0%)에 비해 높은 것으로 나타났다. 이는 조리태도 저중정군이 조리태도 고중정군에 비해 조리 능력과 조리 빈도가 낮은 경향이 있어, 조리 과정이 필요한 식재료 자체를 주로 판매하는 재래시장 보다는 조리가 덜 요구되거나 필요 없는 가공식품, 식료품 등을 편의점에서 구입하기가 용이하기 때문인 것으로 추측된다.

(4) 외식 및 가정 간편식 이용 현황

1인 가구 청년의 외식과 관련된 현황은 표 8에 제시하였다. 외식빈도는 조리태도 고중정군과 조리태도 저중정군 모두 ‘주 2~3회’라고 응답한 비율이 각각 35.5%, 25.8%로 가장 높았다. 이는 이계임 등(2015)의 연구에서 30대 이하의 1인 가구가 혼자서 외식하는 경우와 함께 외식하는 경우 모두, ‘주 2~3회’ 외식하는 경우가 가장 많은 것으로 나타나 본 연구의 결과와 비슷하였다. 그 다음으로는 조리태도 고중정군의 경우, 외식하는 빈도가 ‘주 4~5회’인 경우가 약 20%였고, ‘거의 매일’하는 경우가 17.8%였다. 반면, 조리태도 저중정군은 ‘거의 매일’(23.7%), ‘주 4~5회’(17.9%) 순으로 응답하였다.

외식 시 고려사항은 외식 빈도를 ‘월 1회 미만’으로 선택한 응답자를 제외한 나머지의 응답으로 구성되어 있으며, 복수응답을 허용하여 조사하였다. 두 군 모두 ‘음식의 맛’이 라고 응답한 비율이 가장 높았으며, 조리태도 고중정군은 89.0%, 조리태도 저중정군은 88.1%을 나타냈다. 두 번째로는 ‘가격’을 고려하는 경우가 많았으며, 두 군은 각각 63.4%, 74.4%의 응답 비율을 나타냈다.

외식하는 이유 또한, 외식 빈도를 ‘월 1회 미만’으로 선택한 응답자를

표 8. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 외식 현황

	조리태도 고궁정균	조리태도 저궁정균	p ¹⁾
	n(%)		
	(n=152)	(n=190)	
외식 빈도			
거의 매일	27(17.8)	45(23.7)	0.084
주 4~5회	29(19.1)	34(17.9)	
주 2~3회	54(35.5)	49(25.8)	
주 1회	22(14.5)	18(9.5)	
월 2~3회	10(6.6)	19(10.0)	
월 1회	3(2.0)	11(5.8)	
월 1회 미만(거의 안함)	7(4.6)	14(7.4)	
	n(%)		
	(n=145)	(n=176)	
외식 시 고려사항²⁾			
음식의 맛	129(89.0)	155(88.1)	n/a ³⁾
가격	92(63.4)	131(74.4)	
식당의 위치	38(26.2)	54(30.7)	
메뉴의 다양성	40(27.6)	44(25.0)	
분위기	41(28.3)	37(21.0)	
식당의 청결도	31(21.4)	40(22.7)	
음식의 양	33(22.8)	33(18.8)	
서비스	32(22.1)	16(9.1)	
건강에 좋은 음식	21(14.5)	25(14.2)	
기타	3(2.1)	0(0.0)	
	n(%)		
	(n=145)	(n=176)	
외식하는 이유			
근로, 학업 등의 일정으로 가정 내 식사가 어려워서	40(27.6)	57(32.4)	0.333
식사 준비가 귀찮아서	37(25.5)	54(30.7)	
맛있는 음식을 즐기기 위해서	36(24.8)	31(17.6)	
특별한 날(가족모임, 사교모임 등)이어서	15(10.3)	20(11.4)	
업무와 관련된 활동(회식, 회의, 행사 등)에 참여하기 위해	17(11.7)	14(8.0)	

¹⁾ χ^2 검정

²⁾ 복수응답

³⁾ n/a: not applicable

제외한 나머지 응답으로 구성하였다. 조리태도 고궁정군의 경우 ‘근로, 학업 등의 일정으로 가정 내 식사가 어려워서’라고 응답한 비율이 27.6%로 가장 높았고, 그 다음은 ‘식사 준비가 귀찮아서’, ‘맛있는 음식을 즐기기 위해서’가 각각 25.5%, 24.8%로 뒤따랐다. 조리태도 저궁정군의 경우도 조리태도 고궁정군과 유사하게 ‘근로 학업 등의 일정으로 가정 내 식사가 어려워서’라고 응답한 비율이 32.4%로 가장 높았고, 그 다음은 ‘식사 준비가 귀찮아서’라고 응답한 비율이 30.7%를 차지하였다. 이와 같은 결과는 이계임 등(2015)의 연구에서 전 연령대 1인 가구의 혼자 외식하는 이유 중 ‘식사 준비가 귀찮아서’가 가장 높은 비율을 차지한 것과는 조금 다른 양상이었다. 하지만, 조리태도 저궁정군의 경우는 외식하는 이유에 대한 응답분포가 조리태도 고궁정군에 비하여 ‘가정 내 식사가 어려워서’와 ‘식사 준비가 귀찮아서’에 좀 더 편중되어 있는 경향이 있다. 이러한 결과는 조리태도 저궁정군이 편리성을 추구하고 식사 준비에 대한 부담을 경감시키기 위해 주로 외식을 하는 것으로 볼 수 있다.

1인 가구 청년의 가정 간편식 이용 현황은 표 9와 같다. 이용 빈도는 조리태도 고궁정군의 경우 40.1%가 ‘월 1회 미만’으로 거의 이용하지 않는 것으로 나타났고, ‘주 2~3회’가 23.0%로 뒤따랐다. 조리태도 저궁정군의 경우도 조리태도 고궁정군과 마찬가지로 ‘월 1회 미만’이 30.5%로 가장 높은 비율을 차지하였고, ‘주 2~3회’가 17.9%를 차지하였다.

가정 간편식 이용 빈도를 월 1회 미만이라고 응답한 대상을 제외한 나머지 응답자를 대상으로 주로 먹는 가정 간편식 종류와 가정 간편식을 이용하는 이유를 복수응답을 허용하여 조사하였다. 그 결과, 주로 먹는 가정 간편식의 종류는 조리태도 고궁정군과 조리태도 저궁정군 모두 ‘가열 후 먹는 음식’의 비율이 각각 79.1%, 87.1%로 가장 높았다. 그 다음으로 조리태도 고궁정군의 경우는 ‘간단 조리 후 먹는 음식(61.5%)’이,

표 9. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 가정 간편식 이용 현황

	조리태도 고궁정균	조리태도 저궁정균	p ¹⁾
	n(%)		
	(n=152)	(n=190)	
가정 간편식 이용 빈도			
거의 매일	6(3.9)	8(4.2)	0.157
주 4~5회	5(3.3)	7(3.7)	
주 2~3회	35(23.0)	34(17.9)	
주 1회	16(10.5)	22(11.6)	
월 2~3회	15(9.9)	36(18.9)	
월 1회	14(9.2)	25(13.2)	
월 1회 미만(거의 안함)	61(40.1)	58(30.5)	
주로 먹는 가정 간편식 종류²⁾			
	n(%)		
	(n=91)	(n=132)	
바로 먹는 음식	40(44.0)	83(62.9)	n/a ³⁾
가열 후 먹는 음식	72(79.1)	115(87.1)	
간단 조리 후 먹는 음식	56(61.5)	61(46.2)	
조리 후 먹는 음식	20(22.0)	33(25.0)	
가정 간편식 이용 이유²⁾			
	n(%)		
	(n=91)	(n=132)	
식사 준비 및 정리가 간편해서	62(68.1)	107(81.1)	n/a ³⁾
시간을 절약할 수 있어서	54(59.3)	76(57.6)	
가격이 저렴해서	27(29.7)	39(29.5)	
맛이 좋아서	16(17.6)	13(9.8)	
메뉴가 다양해서	11(12.1)	10(7.6)	
품질이 일정해서	8(8.8)	7(5.3)	
위생적이어서	2(2.2)	2(1.5)	
체중조절을 위해	1(1.1)	0(0.0)	

¹⁾ χ^2 검정

²⁾ 복수응답

³⁾ n/a: not applicable

조리태도 저긍정군의 경우 ‘바로 먹는 음식(62.9%)’이 뒤따랐다.

이러한 결과는 보편적으로 이용하는 가정 간편식의 종류가 간단한 가열 과정을 거쳐 먹는 제품이 많아, 두 군 모두 이에 대해 가장 높은 응답이 나타난 것으로 사료된다. 또한 조리태도 고긍정군의 경우는 조리태도가 긍정적이고 실제로 조리를 즐겨하므로, 간단한 조리 과정이 필요한 제품이 두 번째로 높은 비율을 차지한 것으로 생각되며, 조리태도 저긍정군의 경우 그와 반대되는 성향을 가지므로 편리성을 추구하여 바로 먹는 제품이 두 번째 순위로 나타난 것으로 사료된다.

복수응답을 허용하여 가정 간편식의 이용 이유에 대해 질문한 결과, 조리태도 고긍정군의 68.1%, 조리태도 저긍정군의 81.1%가 ‘식사 준비 및 정리가 간편해서’라고 응답하였다. 다음으로는 두 군 모두 과반수가 ‘시간을 절약할 수 있어서’라고 응답하였다. 이는 대학생의 가공식품 섭취와 관련된 선행연구들(최병범, 2016; Kim et al., 2015)에서 가공식품을 섭취하는 가장 주된 이유가 조리가 간편하기 때문인 것과 유사하게 나타났다. 또한, 조리태도 저긍정군의 4/5가 식사 준비 및 정리의 간편함 때문에 가정 간편식을 이용하는 것으로 보아 조리태도 저긍정군이 조리태도 고긍정군에 비해 식사 준비에 대한 간편함과 편리성을 보다 추구하는 것으로 추측된다.

(5) 식생활 관련 건강위험도

1인 가구 청년의 식생활 관련 건강위험도를 분석한 결과는 표 10과 같다. 건강위험도는 심혈관대사질환에 속하는 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 비만, 복부비만과 골다공증을 합한 6개 질환에 대해 분석하였다. 건강위험도란 현재의 식습관을 지속할 경우, 향후 만성질환에 걸릴 위험도를 나타낸 것이다. 조리태도 고긍정군과 조리태도 저긍정군 간 식생활 관련 건

표 10. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식생활 관련 건강위험도

항목	조리태도 저급정균 (n=190)	조리태도 고급정균 (n=152)	합계 (n=342)	p ¹⁾
	Mean±S.D. ²⁾			
고혈압	1.18±2.11	1.22±1.96	1.20±2.04	0.858
고지혈증	1.55±2.96	1.64±2.65	1.59±2.82	0.783
당뇨병	0.54±1.19	0.52±1.26	0.53±1.22	0.856
비만	1.38±1.85	1.38±1.57	1.38±1.73	0.987
복부비만	0.94±1.28	0.97±1.24	0.96±1.26	0.842
콜다공증	1.06±1.57	0.98±1.36	1.02±1.48	0.610

¹⁾ 독립표본 t 검정

²⁾ 개인의 인구집단 대비 상대적 위험도(0.05 이상 0.2 미만 :매우 낮음, 0.2 이상 0.5 미만: 낮음, 0.5 이상 0.9 미만: 약간 낮음, 0.9 이상 1.1 미만: 보통, 1.1 이상 2.1 미만: 약간 높음, 2.1 이상 5.1 미만: 높음, 5.1 이상 13.75 이하: 매우 높음)

강위험도에는 유의한 차이가 없었다. 전체 응답자의 고혈압 관련 위험도는 ‘약간 낮음’이었다. 이는 2016 국민건강통계와 유사한 결과를 보였는데, 30대의 고혈압 유병률은 10.3%로 높지 않은 편이었다. 고지혈증의 경우, 전체 응답자의 건강위험도는 ‘약간 낮음’이었으며 2016년 국민건강통계의 고중성지방혈증 유병률은 13.5%, 고콜레스테롤혈증 유병률은 9.4%로, 유병률이 낮은 편이며 본 연구의 결과와 유사하였다. 전체 응답자의 당뇨병 위험도는 ‘약간 낮음’ 이었고, 2016 국민건강통계의 경우 30

대의 당뇨병 유병률은 2.7%로 매우 낮은 편으로 나타났다. 전체 응답자의 비만 위험도는 '보통'이었으며, 2016 국민건강통계에 나타난 20대의 비만 유병률은 27.2%, 30대는 34.2%로 나타나 본 연구 결과와 비슷한 양상을 보였다. 전체 응답자의 복부비만과 골다공증 관련 위험도는 둘 다 '약간 낮음'으로 나타났다. 또한, 전반적으로 20~30대는 다른 중장년층, 노년층의 연령대에 비해 만성질환 유병률이 낮은 편이며, 본 연구에서도 식생활 관련 건강위험도는 대부분 낮은 것으로 나타났다.

2) 식생활에 대한 인식

식사에 대한 가치관을 알아보기 위해 식사의 의미에 대해 분석한 결과는 표 11과 같다. 조리태도 고궁정군이 식사를 '공복감을 해소하는 것', '좋아하는 것을 먹는 것'이라고 응답한 비율은 모두 35.5%로 동일하게 나타났다. 또한 조리태도 고궁정군의 6%는 '가족이나 동료와 함께 하는 즐거운 것'이라고 응답하였다. 반면, 조리태도 저궁정군은 45.3%가 식사를 '공복감을 해소하는 것'으로 응답하였고, 27.4%가 '좋아하는 것을 먹는 것'이라고 응답하였다. 또한 약 3%만이 식사를 '가족이나 동료와 함께하는 즐거운 것'이라고 생각하는 것으로 나타났다. 조리태도 고궁정군은 식사를 '공복감을 해소하는 것'으로 생각하는 비율도 높지만, 조리태도 저궁정군에 비해 조리능력이 우수하고 조리빈도 또한 높은 편이어서, 본인이 선호하는 음식을 조리하여 식사하는 기회가 좀 더 많기 때문에 '좋아하는 것을 먹는 것'이라고 응답한 비율도 높은 것으로 생각된다.

조리태도 저궁정군의 경우, 조리에 대한 흥미, 필요성, 중요성 등에 대한 인식이 낮고 조리를 자주하지 않는 경향으로 인하여, 직접 조리하여 식사를 하는 과정에서 생겨날 수 있는 식사에 대한 다양한 가치관보다는

표 11. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식사의 의미

	조리태도 고궁정균 (n=152)	조리태도 저궁정균 (n=190)	합계 (n=342)	p ¹⁾
	n(%)			
식사의 의미				
공복감을 해소하는 것	54(35.5)	86(45.3)	140(40.9)	
좋아하는 것을 먹는 것	54(35.5)	52(27.4)	106(31.0)	
영양을 취하는 것	20(13.2)	29(15.3)	49(14.3)	0.179
습관적인 것	15(9.9)	18(9.5)	33(9.6)	
가족이나 동료와 함께하는 즐거워하는 것	9(5.9)	5(2.6)	14(4.1)	

¹⁾ χ^2 검정

식사를 단순히 공복감 해소를 위한 것으로 생각하는 경향이 높게 나타난 것으로 추측할 수 있다. 또한, 해당 문항을 참조했던 선행연구(최정숙 등, 2003)에서 20~30대가 식사를 ‘영양을 취하는 것’이라고 응답한 비율이 다른 보기에 비해 가장 높은 것과 본 연구의 결과는 다른 양상이었다. 또 다른 선행연구에서는 대학생들이 식사를 ‘기호성을 충족하는 것’이라고 응답한 비율이 46%, 영양과 건강을 위한 것이라고 응답한 비율이 28.8%로 나타나, 역시 본 연구와는 조금 다른 양상이었다(윤계순, 2001).

식품의 위생 및 영양에 대한 관심도를 측정한 결과는 표 12에 제시하였다. 5점 리커트 척도로 측정된 식품의 위생과 영양에 대한 관심도는 3가지 항목 모두 조리태도 고궁정균이 조리태도 저궁정균에 비해 평균이 높

은 것으로 나타났다.

안전하고 신선한 식품을 섭취하는 것에 대한 관심도는 두 군 모두 관심도가 가장 높은 영역이었고, 조리태도 고궁정군의 경우 3.9점, 조리태도 저궁정군의 경우 3.2점으로 나타났다($p<0.001$). 이는 최정숙 등(2003)의 연구에서 20~30대의 식품 위생 및 영양에 대한 관심도에서 해당 항목이 가장 높은 관심도를 나타낸 것과 유사한 결과를 보였다. 두 번째로 관심도가 높은 것은 열량·나트륨·당·지방 등의 과다 섭취에 대한 관심이며, 조리태도 고궁정군과 조리태도 저궁정군은 각각 3.2점, 3.1점으로 나타났으며, 유의한 차이는 없었다. 하루 식사의 영양적인 균형에 대한 관심 또한 조리태도 고궁정군의 경우 3.2점으로 조리태도 저궁정군(2.8점)에 비해 높았으며, 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

표 12. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식품 위생 및 영양에 대한 관심도

	조리태도 고궁정군 (n=152)	조리태도 저궁정군 (n=190)	합계 (n=342)	p ¹⁾
	Mean±S.D. ²⁾			
나는 안전하고 신선한 식품을 섭취하는 것에 신경을 쓴다.	3.9±0.8	3.2±0.9	3.5±0.9	<0.001
나는 열량·나트륨·당·지방 등의 과다 섭취에 신경을 쓴다.	3.2±1.1	3.1±1.1	3.1±1.1	0.101
나는 하루 식사의 영양적인 균형에 신경을 쓴다.	3.2±0.9	2.8±1.0	3.0±1.0	<0.001

¹⁾ 독립표본 t 검정

²⁾ 5점 리커트 척도 (1=매우 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=어느 쪽도 아니다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다)

식생활 만족도 및 동반식사 선호도를 측정한 결과는 표 13과 같다. 조리태도 고궁정군의 식생활 만족도는 3.2점으로 조리태도 저궁정군(2.9점)보다 유의하게 높았다($p<0.001$).

표 13. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 식생활 만족도 및 동반식사 선호도

	조리태도 고궁정군 (n=152)	조리태도 저궁정군 (n=190)	합계 (n=342)	p ¹⁾
	Mean±S.D. ²⁾			
나는 나의 식생활에 만족한다.	3.2±1.0	2.9±0.9	3.0±1.0	0.002
나는 대체로 혼자서 식사를 하고 다른 가족, 친구, 동료 등과 함께 식 사하는 것을 선호한다.	3.5±0.9	3.0±0.9	3.2±1.0	<0.001

¹⁾ 독립표본 t 검정

²⁾ 5점 리커트 척도 (1=매우 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=어느 쪽도 아니다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다)

1인 가구의 식생활 만족에 대한 선행연구(이성림, 이승주, 2016)에서는 영양가를 고려하여 식사를 하고, 건강을 위한 음식을 선택하는 라이프스타일을 가진 집단이 5점 만점의 식생활 만족도에서 평균 3.5점을 나타냈으며, 식생활에 대해 무관심하거나 편의를 추구하는 다른 집단들에 비해 만족도가 높은 것으로 보고되었다. 본 연구 결과, 식품의 영양에 대한 관심도가 높게 나타난 집단인 조리태도 고궁정군의 식생활 만족도가 높게 나타나 앞선 선행연구와 유사한 결과를 나타냈다. 조리태도 고궁정군은 혼자서 식사를 하기 보다는 다른 사람과 함께 식사하는 것에 대한 선호도가 평균 3.5점이었으며, 조리태도 저궁정군의 평균(3.0점)에 비해 유의하게 높았다($p<0.001$).

3. 1인 가구 청년의 공유부역 이용 현황 및 니즈

1) 공유부역에 대한 인지, 이용 및 필요성

1인 가구 청년의 공유부역의 인지와 이용 경험 여부에 대해 조사한 결과는 그림 1과 같다. 전체 응답자의 60%(n=205)가 공유부역에 대해 알고 있었으며, 그 중 26.3%(n=54), 즉 전체 응답자의 15.8%(n=54)가 공유부역을 이용해 본 경험이 있었다.

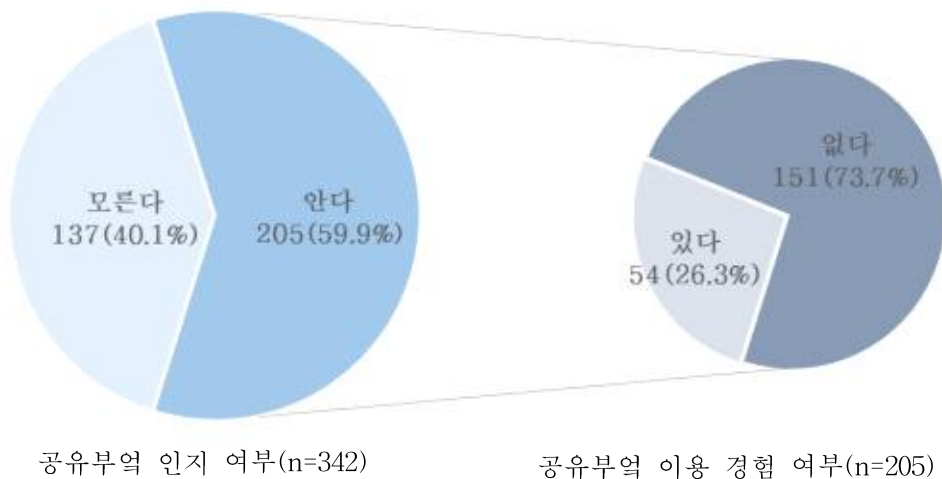


그림 1. 서울시 1인 가구 청년의 공유부역 인지 및 이용 경험 여부

전체 응답자의 30%(n=103)가 본인에게 공유부역이 ‘필요하다’ 또는 ‘매우 필요하다’고 하였다. 또한, 조리태도 고공정군의 40.8%, 조리태도 저

궁정군의 21.6%가 본인에게 공유부역이 필요하다고 응답하였으며, 두 군의 응답 분포에 유의한 차이가 있었다(p=0.002). 또한 1인 가구 청년의 과반수(52.6%)가 1인 가구 청년에게 공유부역이 ‘필요하다’ 또는 ‘매우 필요하다’고 응답하였으며, 이에 대해 조리태도 고궁정군, 조리태도 저궁정군은 각각 60.5%, 46.3%가 그러하다고 응답하였다(표 14).

표 14. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 공유부역에 대한 필요성 인식

		조리태도 고궁정군 (n=152)	조리태도 저궁정군 (n=190)	합계 (n=342)	p
		n(%)			
본인에 대한 공유부역 필요성	매우 필요하다	9(5.9)	8(4.2)	17(5.0)	0.002 ¹⁾
	필요하다	53(34.9)	33(17.4)	86(25.1)	
	어느 쪽도 아니다	45(29.6)	61(32.1)	106(31.0)	
	필요하지 않다	29(19.1)	53(27.9)	82(24.0)	
	매우 필요하지 않다	16(10.5)	35(18.4)	51(14.9)	
		Mean±S.D ²⁾			
		2.6±1.1	3.1±1.1	2.8±1.1	<0.001 ³⁾
		n(%)			
1인 가구 청년에 대한 공유부역 필요성	매우 필요하다	16(10.5)	12(6.3)	28(8.2)	0.060 ¹⁾
	필요하다	76(50.0)	76(40.0)	152(44.4)	
	어느 쪽도 아니다	46(30.3)	68(35.8)	114(33.3)	
	필요하지 않다	10(6.6)	25(13.2)	35(10.2)	
	매우 필요하지 않다	4(2.6)	9(4.7)	13(3.8)	
		Mean±S.D ²⁾			
		3.3±0.9	3.6±0.9	3.4±0.9	0.001 ³⁾

¹⁾ χ^2 검정

²⁾ 5점 척도 (1=매우 필요하지 않다, 2=필요하지 않다, 3=어느 쪽도 아니다, 4=필요하다, 5=매우 필요하다)

³⁾ 독립표본 t 검정

조리태도, 식품 위생 및 영양에 대한 관심도, 동반식사 선호도 및 공유부엌 니즈의 상관관계를 분석한 결과는 표 15와 같다. 조리태도(표 2), 식품 위생 및 영양에 대한 관심도(표 12), 동반식사 선호도(표 13)는 각

표 15. 조리태도, 식품 위생 및 영양에 대한 관심도, 동반식사 선호도 및 공유부엌 니즈의 상관관계 분석

	조리태도	식품 위생 및 영양에 대한 관심도	동반식사 선호도	공유부엌 니즈
조리태도	1.000	0.279***	0.292***	0.258***
식품 위생 및 영양에 대한 관심도	-	1.000	0.235***	0.144**
동반식사 선호도	-	-	1.000	0.275***
공유부엌 니즈	-	-	-	1.000

스피어만의 상관분석

p<0.01, *p<0.001

각 4문항, 3문항, 1문항으로 이루어졌으며, 5점 리커트 척도(1=매우 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=어느 쪽도 아니다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다)로 측정하였다. 공유부엌 니즈는 본인에 대한 공유부엌 필요성을 나타내며(표 14), 5점 척도로 측정하였다.

조리태도와 공유부엌 니즈는 정적 상관관계를 나타냈으며(p<0.001), 즉

조리태도가 긍정적일수록 공유부역에 대한 니즈가 높았다. 또한, 식품 위생 및 영양에 대한 관심도가 높을수록 공유부역에 대한 니즈가 높았다($p < 0.01$). 그리고 다른 사람과 함께 식사하는 것을 선호할수록 공유부역에 대한 니즈가 높은 것으로 나타나 정적 상관관계를 보였다($p < 0.001$).

이러한 결과로 보았을 때, 동반 식사를 선호하는 1인 가구 청년들이 공유부역을 이용하여 주변 사람들 및 그 외 사람들과 함께 식사 할 수 있도록 공유부역의 필요성이 제기된다. 더 나아가 공유부역 관련 선행연구(Tarasuk & Reynolds, 1999)에서 제시한 한 끼 식사를 함께하기 위해 주기적으로 모이는 공동의 식사 프로그램처럼 우리나라의 공유부역에서도 이러한 활동이 필요할 것으로 생각된다.

본인에 대한 공유부역 필요성 인식에 대해서 ‘필요하다’, ‘매우 필요하다’로 응답한 103명의 응답자에게 공유부역이 필요한 이유와 이용 시 고려사항에 대해 조사한 결과를 표 16에 제시하였다. 공유부역이 필요한 이유에 대한 응답분포에는 조리태도 고긍정군과 조리태도 저긍정군 간 유의한 차이는 없었다. 전체 응답자의 약 40%가 ‘다른 사람과 함께 식사할 수 있어서’라고 응답하였고, 약 30%는 ‘식사 준비에 대한 부담을 줄일 수 있어서’라고 응답하였다.

Choi & Paulsson(2011)의 연구에서 공동식사는 시간과 요리 비용을 절약할 수 있을 뿐 아니라, 사회적 관계를 증진 시킬 수 있는 중요한 활동이라 하였다. 따라서 1인 가구 청년이 자발적인 이유가 아닌 비자발적 이유로 혼자 식사를 하게 될 경우, 이에 대한 대안으로 공유부역이 사회적 관계를 맺고 함께 소통하며 식사할 수 있는 공간이 될 수 있을 것으로 생각된다. 공유부역 이용 시 고려사항에 대한 응답분포에는 두 군 간 유의한 차이는 없었다. 전체응답자의 약 43%는 ‘함께 이용하는 사람’으로 응답하였고, 위치(24.3%), 비용(17.5%) 순으로 응답하였다.

표 16. 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 공유부엌 필요 이유 및 이용 시 고려사항

	조리태도 고긍정군 (n=62)	조리태도 저긍정군 (n=41)	합계 (n=103) ¹⁾	p ²⁾
	n(%)			
필요한 이유				
다른 사람과 함께 식사할 수 있어서	25(40.3)	14(34.1)	39(37.9)	0.606
식사 준비에 대한 부담을 줄일 수 있어서	15(24.2)	15(36.6)	30(29.1)	
외식비용을 절약할 수 있어서	15(24.2)	7(17.1)	22(21.4)	
다양한 요리법을 익힐 수 있어서	4(6.5)	2(4.9)	6(5.8)	
식생활에 대한 다양한 정보를 얻을 수 있어서	3(4.8)	2(4.9)	5(4.9)	
부엌이 없어서	0(0.0)	1(2.4)	1(1.0)	
이용 시 고려사항				
함께 이용하는 사람	30(48.4)	14(34.1)	44(42.7)	0.585
위치	13(21.0)	12(29.3)	25(24.3)	
비용	9(14.5)	9(22.0)	18(17.5)	
활동 및 프로그램	6(9.7)	4(9.8)	10(9.7)	
이용시간대	4(6.5)	2(4.9)	6(5.8)	

¹⁾ 공유부엌에 대한 니즈가 있는 1인 가구 청년

²⁾ 피서의 정확검정

2) 공유부엌 경험자의 이용 현황

공유부엌을 이용해 본 경험이 있는 응답자(54명)의 공유부엌 이용 현황은 표 19에 제시하였다. 온라인 매체를 통해 공유부엌을 이용한 경우가 과반수로 가장 많은 비율을 차지하였고, 그 다음은 공유부엌을 이용해

본 지인을 통해 이용한 경우가 약 28%였다. ‘6개월 미만’으로 공유부역을 이용한 경우가 57.4%로 가장 많았고, ‘1년 이상~2년 미만’이 20.4%로 뒤를 이었다. 이용 빈도의 경우, ‘2~3개월에 1회’ 보다 드물게 이용하는 비율이 57.4%였고, 다음으로는 ‘2주에 1회’(16.7%), ‘주 1회 이상’(13.0%) 순으로 나타났다. 또한 공유부역 이용자의 44.4%가 주로 주중과 주말 모두 이용한다고 응답하였고, 40.7%는 주로 주중에 이용한다고 응답하였다.

공유부역 1회 이용 시 이용 시간은 1시간 이상~2시간 미만이 과반수를 차지하였고, 함께 이용하는 인원수는 ‘1~2명’(61.1%), ‘3~4명’(33.3%) 순으로 나타났다. 1회 이용 시 이용 비용은 지불 하지 않는 경우가 38.9%로 가장 높은 비율을 차지하였고, 그 다음으로는 ‘5,000원 이상~10,000원 미만’이 약 30%를 차지하였다. 공유부역에서의 위생교육 경험 여부의 경우, 응답자의 약 80%가 위생교육을 받아본 적이 없는 것으로 나타나, 부역 사용 시 중요시되는 위생에 대한 안내와 지도가 부족한 현황으로 나타났다. 공유부역에서 참여해 본 활동에 대해 중복응답을 허용하여 조사한 결과 ‘한 끼 식사 준비’가 92.6%로 가장 높은 비율을 차지하였고, ‘반찬 만들기’, ‘요리 교실’, ‘빵 및 과자 만들기’가 각각 29.6%, 16.7%, 14.8%로 나타났다. 이는 청년들이 공유부역의 주체인 경우, 함께 공동식사나 공동조리를 하는 경우가 다른 활동에 비해 많다는 것과 유사한 결과였다(김소연 등, 2018). 또한 Tarasuk & Reynolds(1999)의 연구에서 분류한 공유부역의 3가지 형태 중 음식을 준비하고 한 끼 식사를 함께 하기 위해 모이는 형태인 ‘공동의 식사 프로그램’에 속하는 대표적인 활동으로 볼 수 있다.

표 17. 서울시 1인 가구 청년의 공유부역 이용 현황

		공유부역 이용 경험이 있는 1인 가구 청년 (n=54)
		n(%)
이용 경로	온라인 매체 ¹⁾	30(55.6)
	공유부역을 이용해 본 지인	15(27.8)
	구청 및 동 주민센터	2(3.7)
	기타	7(13.0)
이용 기간	6개월 미만	31(57.4)
	6개월 이상~1년 미만	7(13.0)
	1년 이상~2년 미만	11(20.4)
	2년 이상~3년 미만	0(0.0)
	3년 이상	5(9.3)
이용 빈도	주 1회 이상	7(13.0)
	2주에 1회	9(16.7)
	1개월에 1회	3(5.6)
	2~3개월에 1회	4(7.4)
	그보다 드물게	31(57.4)
이용하는 날	주말	11(40.7)
	주중	4(14.8)
	주중과 주말 모두	12(44.4)
1회 이용 시 이용 시간	1시간 미만	20(37.0)
	1시간 이상~2시간 미만	30(55.6)
	2시간 이상~3시간 미만	4(7.4)
1회 이용 시 함께 이용하는 인원수	1~2명	33(61.1)
	3~4명	18(33.3)
	5~6명	2(3.7)
	7~8명	0(0.0)
	9명 이상	1(1.9)
1회 이용 시 공유부역 이용 비용	지불하지 않음	21(38.9)
	5,000원 미만	3(5.6)
	5,000원 이상~10,000원 미만	16(29.6)
	10,000원 이상~15,000원 미만	10(18.5)
위생교육 경험	있음	11(20.4)
	없음	43(79.6)
참여 활동 ²⁾	한 끼 식사 준비	50(92.6)
	반찬 만들기	16(29.6)
	요리 교실	9(16.7)
	빵 및 과자 만들기	8(14.8)
	식생활 교육	4(7.4)
	김치 담그기	3(5.6)
	반찬 봉사 ³⁾	3(5.6)
	장 담그기	2(3.7)

¹⁾ 홈페이지, 블로그, 카페 등

²⁾ 복수응답

³⁾ 저소득층, 독거 노인, 한부모 가정, 장애인 등이 대상

3) 공유부엌 무경험자의 공유부엌에 대한 인식, 태도 및 니즈

공유부엌 이용 경험이 없는 1인 가구 청년 151명의 조리태도에 따른 공유부엌에 대한 인식 및 태도에 대한 분석 결과는 표 18에 제시하였다.

표 18. 공유부엌 이용 경험이 없는 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 공유부엌에 대한 인식 및 태도

	조리태도 고궁정균 (n=62)	조리태도 저궁정균 (n=89)	합계 (n=151)	p ¹⁾
	Mean±S.D. ²⁾			
지인 및 주변 사람들과 함께 공유부엌을 이용하여 식사를 하는 것은 의미 있는 일이다.	4.1±0.7	3.7±0.9	3.8±0.8	0.002
공유부엌은 우리나라 1인 가구 청년의 식생활에 도움이 될 것이다.	4.0±0.7	3.6±0.9	3.7±0.9	0.012
공유부엌은 식사 준비와 관련된 부담을 줄이는 데 도움이 될 것이다.	3.9±0.9	3.5±1.1	3.6±1.0	0.020
나는 공유부엌을 이용해 볼 의향이 있다.	3.7±1.1	3.2±1.2	3.4±1.2	0.002
나는 공유부엌에 관심이 있는 편이다.	3.7±1.0	2.9±1.1	3.2±1.1	<0.001

¹⁾ 독립표본 t 검정

²⁾ 5점 리커트 척도 (1=매우 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=어느 쪽도 아니다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다)

조리태도 고궁정균의 ‘지인 및 주변 사람들과 함께 공유부엌을 이용하여 식사를 하는 것은 의미있다’에 대해 응답한 평균은 4.1점으로 조리태도 저궁정균(3.7점)보다 유의하게 높은 것으로 나타났다(p=0.002). 또한 ‘공

유부역은 식사 준비와 관련된 부담을 줄이는 데 도움이 될 것이다’에 대해서는 두 군 모두 평균이 3.5점 이상이었고, 조리태도 고긍정군의 평균이 조리태도 저긍정군보다 유의하게 높았다($p=0.012$). Tarasuk & Reynolds(1999)의 연구에서 분류한 다양한 공유부역의 이용 형태 중 분산조리를 통해 식사를 준비하고 시간과 비용을 함께 절감하는 이용 형태가 있는데, 이와 같은 이용 형태는 공유부역이 1인 가구 청년의 식사 준비와 관련된 다방면의 부담을 경감시키는 역할을 하는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

‘나는 공유부역을 이용해 볼 의향이 있다’에 대해서는 조리태도 고긍정군의 평균이 3.7점으로 비교적 높은 편이었고, 조리태도 저긍정군은 3.2점으로 나타나 두 군의 평균에는 유의한 차이가 있었다($p<0.001$).

조리태도 고긍정군은 공유부역에 대한 인식과 태도가 전반적으로 긍정적인 것으로 나타났다. 반면, 조리태도 저긍정군의 공유부역과 관련된 인식 중 공유부역을 이용한 함께 하는 식사, 1인 가구 청년의 식생활에 대한 도움, 식사 준비에 대한 부담 경감에 대한 항목에서는 인식이 긍정적인 편이지만, 공유부역에 대한 관심과 이용 의향은 비교적 높지 않은 것으로 나타났다. 즉, 조리태도 저긍정군은 공유부역을 1인 가구 청년의 식생활과 관련하여 도움이 되는 공간으로 인식하고 있는 것으로 나타났다. 하지만, 조리태도 저긍정군은 조리태도 고긍정군에 비해 조리태도에 대해 취약한 특성을 가지고 있고 관심이 높지 않아, 조리 활동이 주가 되는 공유부역에 대한 개인적인 관심과 직접적인 이용에 대한 필요성이 낮은 것으로 추측할 수 있다.

공유부역 이용 경험이 없는 1인 가구 청년(151명) 중 본인에 대한 공유부역 니즈에 대해 ‘필요하다’, ‘매우 필요하다’로 응답한 52명의 응답자들의 공유부역 이용에 대한 의견을 표 19에 제시하였다. 전체 응답자의 약

70%가 주 1회 이상 공유부엌을 이용하기를 희망하는 것으로 나타나, 응답자의 상당수가 공유부엌을 자주 이용하기를 희망하는 것으로 생각된다.

만들기를 희망하는 음식의 경우, 전체 응답자의 61.5%가 공유부엌에서 일상적인 식사류 만들기를 희망하였고, 다음으로 23.1%가 이색적인 외국 음식 만들기를 희망하였다. 복수응답을 포함하여 공유부엌에서 희망하는 참여 활동에 대해 물은 결과, 한 끼 식사 준비에 대한 전체 응답자의 응답 비율이 86.5%로 가장 높았으며 뒤이어 요리 교실(57.7%), 반찬 만들기(55.8%) 등의 순으로 나타났으며 기타 의견으로는 파티가 있었다.

희망하는 이용 시간대의 경우, 전체 응답자의 90% 이상이 주중 저녁식사시간 때 이용하는 것을 희망한다고 응답하였고, 그 다음은 주말 점심식사시간과 저녁식사시간이 뒤따랐다. 이계임 등(2015)의 연구에서 30대 이하의 1인 가구가 전체 끼니에서 아침식사를 제외한 식사 중, 주중 저녁식사와 주말 점심식사 및 저녁식사를 혼자서 하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 이를 통해, 1인 가구 청년이 희망하는 공유부엌 이용 시간대가 주로 혼자서 식사하는 시간대와 유사함을 추측할 수 있다.

표 19. 공유부엌 이용 경험이 없는 서울시 1인 가구 청년의 조리태도에 따른 공유부엌 이용에 대한 의견

	조리태도 고궁정균 (n=32)	조리태도 저궁정균 (n=20)	합계 (n=52) ¹⁾
	n(%)		
희망하는 이용 빈도			
주 1회 이상	24(75.0)	12(60.0)	36(69.2)
2주에 1회	4(12.5)	6(30.0)	10(19.2)
1개월에 1회	3(9.4)	0(0.0)	3(5.8)
2~3개월에 1회	1(3.1)	2(10.0)	3(5.8)
만들기를 희망하는 음식			
일상적인 식사류	19(59.4)	13(65.0)	32(61.5)
이색적인 외국 음식 ²⁾	7(21.9)	5(25.0)	12(23.1)
간단한 반찬류	6(18.8)	2(10.0)	8(15.4)
	n(%) ³⁾		
희망하는 참여 활동			
한 끼 식사 준비	27(84.4)	18(90.0)	45(86.5)
요리 교실	19(59.4)	11(55.0)	30(57.7)
반찬 만들기	17(53.1)	12(60.0)	29(55.8)
반찬 봉사 ⁴⁾	14(43.8)	8(40.0)	22(42.3)
빵 및 과자 만들기	12(37.5)	9(45.0)	21(40.4)
김치 담그기	14(43.8)	6(30.0)	20(38.5)
식생활 교육	11(34.4)	1(5.0)	12(23.1)
장 담그기	8(25.0)	4(20.0)	12(23.1)
기타 ⁵⁾	1(3.1)	1(5.0)	2(3.8)
희망하는 이용 시간대			
주중 아침식사시간	4(12.5)	3(15.0)	7(13.5)
주중 점심식사시간	1(3.1)	0(0.0)	1(1.9)
주중 저녁식사시간	30(93.8)	20(100.0)	50(96.2)
주말 아침식사시간	2(6.3)	2(10.0)	4(7.7)
주말 점심식사시간	24(75.0)	13(65.0)	37(71.2)
주말 저녁식사시간	21(65.6)	11(55.0)	32(61.5)

¹⁾ 공유부엌 이용 경험이 없는 1인 가구 청년 중 공유부엌에 대한 니즈가 있는 1인 가구 청년

²⁾ 양식, 일식, 중식, 동남아 음식 등

³⁾ 복수응답

⁴⁾ 저소득층, 독거 노인, 한부모 가정, 장애인 등이 대상

⁵⁾ 파티

V. 결론 및 제언

1. 요약 및 결론

본 연구에서는 서울시에 거주하고 있는 1인 가구 청년을 대상으로 온라인 설문조사를 통해 식생활에 대한 특성과 공유부역에 대한 니즈를 파악하였다. 5점 리커트 척도로 측정한 1인 가구 청년의 조리태도의 전체 평균값 3.5을 기준으로 전체 342명의 응답자를 조리태도 고궁정군(n=152, 조리태도 평균=4.1점)과 조리태도 저궁정군(n=190, 조리태도 평균=3.0점)으로 나누어 분석하였다.

조리태도에 따른 일반적인 특성에는 조리태도 고궁정군과 조리태도 저궁정군 간 응답분포에 유의한 차이가 없었다. 전체 응답자의 남녀는 비슷한 비율이었고, 30대가 20대에 비해 좀 더 높은 비율이었다. 또한, 전체 응답자의 70% 이상이 대학교를 졸업하였으며, 대부분이 미혼이었다. 월평균 수입의 경우, 200만원 이상~300만원 미만이 약 39%로 가장 많았다. 또한 전체 응답자의 60% 이상이 원룸, 고시원, 오피스텔에 거주하는 것으로 나타났다.

끼니별 식사빈도의 경우, 두 군 간 응답분포에 유의한 차이는 없었다. 조리태도 고궁정군이 아침식사를 거의 하지 않는 비율은 42.2%였고, 조리태도 저궁정군의 경우는 50.3%였다. 반면, 저녁식사의 경우, 거의 매일 식사를 하는 비율은 조리태도 고궁정군은 약 62%, 조리태도 저궁정군은 약 52%로 나타났다.

조리태도 고궁정군의 약 90%가 일상적인 식사 준비나 수준 높은 음식의 조리가 가능한 것으로 나타났다. 반면, 조리태도 저궁정군의 61%만이

그러한 조리 능력을 갖고 있는 것으로 나타나 조리태도 고궁정군의 조리 능력이 더 높은 것으로 나타났으며, 두 군의 응답분포에는 유의한 차이가 있었다.

조리태도 고궁정군의 약 반(50.7%)이 주 3회 이상 가정에서 조리를 하였으며, 조리태도 저궁정군의 경우는 30%만이 그러하였다. 또한, 조리태도 저궁정군의 30% 이상은 가정에서 거의 조리를 하지 않는 것으로 나타나, 조리태도 고궁정군의 조리 빈도가 높은 편으로 나타났다. 두 군의 응답분포에는 유의한 차이가 있었다.

조리태도 고궁정군이 식사의 의미에 대해서 ‘좋아하는 것을 먹는 것’과 ‘공복감을 해소하는 것’이라고 응답한 비율이 각각 36.6%, 31.7%이었다. 반면, 조리태도 저궁정군은 약 반이 식사를 ‘공복감을 해소하는 것’이라고 응답하여 두 군의 응답 분포에 유의한 차이가 있었다.

식품 위생 및 영양에 대한 관심도를 5점 척도로 측정한 결과, 조리태도 고궁정군의 하루 식사의 영양적인 균형에 대한 관심도는 평균 3.2점으로 조리태도 저궁정군의 평균(2.8점)보다 유의하게 높은 것으로 나타났으며, 안전하고 신선한 식품의 섭취에 대한 평균 또한 조리태도 고궁정군(3.9점)이 조리태도 저궁정군(3.2점)보다 유의하게 높았다. 조리태도 고궁정군은 본인의 식생활에 대한 만족도가 5점 만점 중 평균 3.2점으로 조리태도 저궁정군(2.9점)에 비해 유의하게 높았다.

전체 응답자의 식생활 관련 건강위험도는 비만의 경우 ‘보통’ 수준이었으며, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 복부비만, 골다공증은 ‘매우 낮음’으로 나타났다. 조리태도에 따른 두 군의 건강위험도에는 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

전체 응답자의 60%(n=205)가 공유부엌에 대해 알고 있었으며, 그 중 26.3%(n=54), 즉 전체 응답자의 15.8%(n=54)가 공유부엌을 이용해 본 경

험이 있는 것으로 나타났다. 또한 응답자의 30%(n=103)가 본인에게 공유부역이 '필요하다' 또는 '매우 필요하다'고 하였다. 조리태도에 따라서는 조리태도 저긍정군의 약 20%, 조리태도 고긍정군의 약 42%가 본인에게 공유부역이 필요하다고 응답하여 두 군의 응답 분포에 유의한 차이가 있었다. 또한, 5점 척도로 측정된 조리태도와 공유부역 니즈의 상관관계를 분석한 결과, 조리태도가 긍정적일수록 공유부역에 대한 니즈가 높은 것으로 나타났다.

공유부역이 필요하다고 응답한 103명에게 본인에게 공유부역이 필요한 이유를 질문한 결과, '다른 사람과 함께 식사할 수 있어서'라고 응답한 비율이 38%로 가장 높았으며, 다음으로는 '식사 준비에 대한 부담을 줄일 수 있어서'라고 응답한 비율이 30%였다. 복수응답을 포함한 공유부역에서 희망하는 참여 활동에 대한 문항의 경우, 한 끼 식사 준비에 대한 전체 응답자의 응답 비율이 86.5%로 가장 높았으며 뒤이어 요리 교실(57.7%), 반찬 만들기(55.8%) 등의 순으로 나타났다.

공유부역에 대한 인식을 5점 척도로 측정된 결과, 조리태도 고긍정군의 '지인 및 주변 사람들과 함께 공유부역을 이용하여 식사를 하는 것은 의미있는 일이다'에 대한 평균은 4.1점으로 조리태도 저긍정군(3.7점)보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 또한 '공유부역은 식사 준비와 관련된 부담을 줄이는 데 도움이 될 것이다'에 대해서는 두 군 모두 평균이 3.5점 이상이었고, 조리태도 고긍정군의 평균이 조리태도 저긍정군보다 유의하게 높았다.

결론적으로, 조리태도가 긍정적인 서울시 1인 가구 청년은 덜 긍정적인 청년에 비해 바람직한 식생활을 하고 있었다. 서울시 1인 가구 청년이 공유부역을 이용해 본 경험은 많지 않았으며, 공유부역에 대한 니즈가 높은 편은 아니었다. 그러나, 긍정적인 조리태도를 가진 청년일수록 공유

부역에 대한 니즈가 높았다.

따라서 1인 가구 청년의 조리태도를 긍정적으로 변화시키기 위한 사회적 노력이 1인 가구 청년의 식생활의 질을 향상시키는데 의미가 있을 것으로 생각된다. 이러한 노력의 일환으로 공유부역을 기반으로 한 요리교실이나 함께 식사하는 소셜다이닝과 같은 프로그램은 1인 가구 청년들이 수용할 수 있는 대안이 될 수 있을 것으로 생각한다.

본 연구는 1인 가구 청년의 식생활을 조리태도에 따라 분석하였다는 점에서 의의를 가지며, 우리나라 공유부역에 대한 1인 가구 청년의 니즈를 파악한 최초의 연구라는 점 또한 의의가 있다. 본 연구는 조사전문업체를 통하여 응답자를 모집하였기에 모집단인 서울시 1인 가구 청년의 식생활을 대표하기에는 다소 한계가 있을 수 있다. 또한 설문지를 이용하여 공유부역의 이미지 및 설명 하에서 공유부역에 대한 응답자의 니즈를 파악하였기에, 공유부역의 이용 경험이 없는 응답자는 공유부역의 실제 환경 및 이용에 대한 인식이 약한 상태에서 니즈가 측정되었을 가능성이 있다.

2. 제언

1인 가구 청년의 조리태도를 긍정적으로 변화시키기 위하여 지역사회, 직장, 대학을 단위로 하여 식생활 및 조리 관련 교육과 프로그램을 마련하는 것이 필요하다. 특히, 조리능력이 취약하고 외식과 가공식품에 의존하는 식생활을 하는 1인 가구 청년들에게는 해당 교육과 프로그램이 필요할 것으로 생각된다.

조리에 대한 태도가 긍정적인 1인 가구 청년들에게는 조리를 주된 활동으로 하는 공간인 공유부역을 이용할 수 있도록 하는 기회를 제공함으로써

써 바람직한 식생활을 유지시키거나, 식생활을 개선할 수 있을 것으로 기대한다. 본 연구는 1인 가구 청년의 식생활에 대한 이해를 증진시키고, 이와 관련하여 사회적으로 다양한 방안을 마련하는데 도움이 되리라 생각한다.

우리나라는 조리에 대한 인식 및 태도와 관련된 연구가 외국에 비해 매우 부족한 실정이다. 향후 조리와 관련된 연구에서는 조리에 대한 태도를 긍정적인 태도뿐만 아니라 부정적인 태도를 측정할 수 있도록 항목을 추가하여 다방면에서 조리태도를 측정하는 것도 필요하리라 본다. 또한, 최근 가정 간편식과 같이 가정 내에서 쉽게 조리하여 먹을 수 있는 형태의 식품이 증가함에 따라, 식사 준비에 필요한 조리의 범위가 다양하여 이로 인해 개인별로 인식하는 조리에 대한 정의가 상이할 수 있을 것으로 생각된다. 그러므로 조리에 대한 정의를 통일시킨 후, 관련된 연구를 진행하는 것이 필요하리라 본다.

향후 연구에서는 조사내용 중 일반사항에 주거지 내의 부엌 유무를 추가로 조사하여, 주거지 내 부엌 유무에 따른 공유부엌에 대한 구체적인 니즈를 연구하는 것도 필요할 것으로 생각된다. 그리고 공유부엌을 점차 활성화시키고 관련 정책을 개발하기 위해 국내외 공유부엌의 사례조사, 현황조사 등이 우선시되어야 할 필요가 있다.

VI. 참고문헌

강순주 (2005). 부역 공간 사용 행태로 본 주거문화의 변화. *한국가정관리학회지*, 23(3), 17-24.

고가영 (2014). 1인 가구 증가 소비지형도 바꾼다. LGERI 리포트, 8, 2-16.

곽유미, 최정신, 곽인숙 (2007). 주생활 공동체 의식에 따른 코하우징 선호도. *한국주거학회논문집*, 18(4), 37-48.

권순자, 김미리, 손정민, 김종희, 이연경, 최경숙, 정현아 (2011). *식생활 관리*. 서울: 파워북.

기영화, 김승현, 김남숙 (2013). 성미산 지역공동체 커뮤니티웰빙의 패러다임 모형분석. *한국행정학보*, 47(1), 295-320.

김도희 (2012). 청년 1인 가구 증가 요인에 따른 생활실태분석과 정부의 정책과제. *한국지방정부학회 학술발표논문집*, 2012(3), 56-82.

김성아, 김은영, 최정화, 최연남 (2017). 혼밥·혼술족의 영양불균형 예방을 위한 고시촌 혼밥족 설문조사 결과보고. 관악구 보건지소.

김소연, 김순영, 김민아, 김윤경, 박경선, 박소연, 박희명, 소혜순, 이정선, 정현 (2018). *서울시 마을부역 구술사례 연구: 현장과 정책 연결*. 서울연

구원 작은연구 좋은서울 지원사업 보고서(2017 하반기), 1-120.

김소영 (2016). 1인 가구의 식생활라이프스타일에 따른 가정식사대용식 소비행태 및 선택속성에 관한 연구. 경기대학교 석사학위논문.

김연아, 이병철, 윤혜원 (2014). 식생활 라이프스타일에 따른 싱글족의 편의점 편의식품 만족도와 재구매 의도에 관한 연구. *한국관광레저학회*, 26(5), 433-452.

김지우 (2014). 대학생과 직장인 1인 가구의 소형주거 만족도 및 요구에 대한 연구. *디자인지식저널*, 30, 79-90.

김진경, 정석 (2017). 공동체주택에서 사는 것은 경제적인가. *서울도시연구*, 18(1), 123-138.

국립국어원 (2008). *표준국어대사전 웹 사전*. 출처: 국립국어원, <http://stdweb2.korean.go.kr> [2017년 7월 접근]

국민영양관리법, 법률 제 13643호 (2015). 출처: 국가법령정보센터, <http://www.law.go.kr> [2018년 7월 접근]

박정현 (2011). 한국과 일본의 1인 가구 라이프스타일. *서울 경제. 서울 연구원*.

박인숙 (2017). 청년층 1인 가구의 주거현황 및 시사점. *국회입법조사처*, 1-4.

박현우, 나건 (2015). 1인 가구의 소비 패턴을 반영한 외식업 서비스 방향 연구. *디지털디자인학연구*, 15(3), 697-704.

박현주, 이승희 (2017). *오차를 중심으로 본 세상을 바꾸는 과학적 설문조사 방법*. 서울: 창지사.

박희진, 김묘정 (2003). 아파트 부엌공간의 부가적 기능에 관한 연구. *한국주거학회논문집*, 14(3), 101-108.

변미리, 신상영, 조권중, 박민진 (2008). 서울의 1인가구 증가와 도시정책 수요연구. *서울연구원 정책과제연구보고서*, 1-213.

보건복지부, 질병관리본부 (2016). 2015 국민건강통계: 국민건강영양조사 제6기 3차년도(2015). 세종: 보건복지부.

보건복지부, 질병관리본부 (2017). 2016 국민건강통계: 국민건강영양조사 제7기 1차년도(2015). 세종: 보건복지부.

서울시 마을공동체 종합 지원센터 (2017). <http://www.seoulmaeul.org>
[2017년 9월 접근]

여성가족부, 한국여성정책연구원 (2015). *2015년 가족실태조사 분석 연구* (연구보고 2015-65).

오유진 (2016). 1인가구 증가양상에 따른 혼자식사의 영양 및 식행태 분

석. 2016 대한지역사회영양학회 하계 심포지엄. 서울.

오정, 최정민 (2014). 국내 셰어하우스 수요특성 및 영향요인 분석. *한국주거학회논문집*, 25(3), 63-72.

윤계순 (2001). 식품영양학전공 및 비전공대학생들의 식품조리에 관한 의식과 조리능력 수준에 대한 조사. *한국조리과학회지*, 17(6), 639-647.

이계임, 황운재, 반현정, 임승주, 진현정, 이행신 (2015). 1인 가구 증가에 따른 식품시장 영향과 정책과제. 한국농촌경제연구원 기본연구보고서, 1-241.

이성림, 이승주 (2016). 1인 가구의 식생활 행태와 식생활 라이프스타일이 식생활 만족에 미치는 영향. *소비문화연구*, 19, 115-133.

이영미, 오유진, 조우균, 조필규 (2015). 사회경제적 변화에 따른 혼자 식사에 대한 남녀 대학생의 인식 및 식행동 비교. *대한영양사협회 학술지*, 21(1), 57-71.

이재수, 양재섭 (2013). 서울의 1인 가구 특성과 거주 밀집지역 분석을 통한 주택정책 방향 연구. *국토계획*, 48(3), 181-193.

이정숙, 오종열 (2017). 1인 가구 라이프스타일, 비인간관계, 개인가치관, 식사의 간편성이 혼밥행위에 미치는 영향에 관한 연구. *한국엔터테인먼트산업학회 학술대회 논문집*, 47-52.

정민우, 이나영 (2011). 청년 세대, '집'의 의미를 묻다: 고시원 주거 경험을 중심으로. *한국사회학*, 45(2), 130~175.

조성철 (2012). *수도권 1인 가구 주택수요전망과 주택공급분석*. 한성대학교 부동산 대학원 석사학위논문.

청년공간 이음 (2018). <http://i-eum.net> [2018년 7월 접근]

최병범 (2016). 대학생의 혼자식사와 가공식품에 대한 인식 및 섭취 실태 조사. *한국식품영양학회지*, 29(6), 911-922.

최정숙, 지선미, 백희영, 홍순명 (2003). 도시지역 성인의 식습관 및 식생활 의식에 관한 연구. *한국식품영양과학회지*, 32(7), 1132-1146.

최준환, 박서준, 이도훈 (2016). 1인 가구 공유 주택의 공유 공간 구성 특성에 관한 연구. *한국주거학회논문집*, 27(5), 1-10.

통계청 (2011). 2010 인구주택총조사

통계청 (2017). 2016 인구주택총조사

한국농촌경제연구원 (2016, 12월). *2016 식품소비행태조사 기초분석보고서*. 나주: 한국농촌경제연구원.

한국보건산업진흥원 (2013). *만성질환위험도 D-HRA*. 출처: 한국보건산업진흥원 웹사이트, <http://www.khidi.or.kr/dhra> [2018년 3월 접근]

한민혜, 최기보, 류은순 (2014). 부산 거주 20 대· 30 대 직장인의 편의점 편의식 이용 및 식품영양표시 확인 정도. *한국식품영양과학회지*, 43(2), 309-317.

허윤경, 심기현 (2016). 수도권에 거주하는 1인 가구 식생활 태도 조사. *한국식품영양과학회지*, 29(5), 735-745.

Choi, J. S., & Paulsson, J. (2011). Evaluation of common activity and life in Swedish cohousing units. *International Journal of Human Ecology*, 12(2), 133-146.

Engler-Stringer, R., & Berenbaum, S. (2005). Collective kitchens in Canada: a review of the literature. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 66(4), 246-251.

Fano, T. J., Tyminski, S. M., & Flynn, M. A. (2004). Evaluation of a collective kitchens program using the population health promotion. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 65(2), 72-80.

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

Kim, S. J., Bu, S. Y., & Choi, M. K. (2015). Preference and the frequency of processed food intake according to the type of residence

of college students in Korea. *Korean Journal of Community Nutrition*, 20(3), 188-196.

Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 2001-2007.

Loopstra, R., & Tarasuk, V. (2013). Perspectives on community gardens, community kitchens and the Good Food Box program in a community-based sample of low-income families. *Canadian Journal of Public Health*, 104(1), e55-59.

Mackereth, C. (2007). The Family initiative: a community kitchen in action: Catherine Mackereth outlines an initiative to get the whole family involved in healthy eating. *Primary Health Care*, 17(3), 24-27.

Smith, L. P., Ng, S. W., & Popkin, B. M. (2013). Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965-1966 to 2007-2008. *Nutrition Journal*, 12(1), 45.

Tarasuk, V., & Reynolds, R. (1999). A qualitative study of community kitchens as a response to income-related food insecurity. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 60(1), 11-16.

Vestbro, D. U. (2012). Saving by sharing - collective housing for sustainable lifestyles in the Swedish context. In 3rd international conference on degrowth for ecological sustainability and social equity, Venice, 19 - 23 September 2012.

Virudachalam, S., Long, J. A., Harhay, M. O., Polsky, D. E., & Feudtner, C. (2014). Prevalence and patterns of cooking dinner at home in the USA: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2007 - 2008. *Public Health Nutrition*, 17(5), 1022-1030.

Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, 18(8), 1397-1406.

Wolfson, J. A., Smith, K. C., Frattaroli, S., & Bleich, S. N. (2016a). Public perceptions of cooking and the implications for cooking behaviour in the USA. *Public Health Nutrition*, 19(9), 1606-1615.

Wolfson, J. A., Bleich, S. N., Smith, K. C., & Frattaroli, S. (2016b). What does cooking mean to you?: Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. *Appetite*, 97, 146-154.

부 록

서울시 1인 가구 청년의 식생활 실태 및
공유부엌 이용 니즈 조사
온라인 설문내용

서울시 1인 가구 청년의 식생활 실태 및 공유부엌 이용 니즈 조사

안녕하십니까?

본 설문은 서울시 1인 가구 청년의 식생활 실태와 공유부엌 이용 니즈를 조사하기 위하여 마련되었습니다. 설문에 대한 응답은 익명으로 처리되며, 연구목적 이외에는 사용되지 않을 것임을 약속드립니다. 설문지 응답에는 약 10~15분 정도 소요될 것으로 예상됩니다. 모든 문항을 끝까지 읽고 빠짐없이 응답해주시기를 부탁드립니다. 대단히 감사합니다.

서울대학교 식품영양학과
푸드 서비스 · 마케팅 연구실

☎ 관련문의

양민아 연구원

연락처: 010 - ■■■■ - ■■■■

카카오톡 ID: ■■■■■■

A. 다음은 공유부엌에 관한 질문입니다. 질문을 읽고 귀하의 경험이나 생각에 가장 가까운 것을 골라주십시오.

1. 귀하는 공유부엌(공유주방, 셰어키친, 공동부엌, 나눔부엌, 마을부엌, 공동밥상 등)을 알고 계십니까?

- ① 예(→ 2번으로) ② 아니오(→ p.2 & p.3(질문지 B-2)로)

2. 귀하는 공유부엌을 이용해 본 적이 있으십니까?

- ① 예(→ p.2 & p.3(질문지 B-1)로)
② 아니오(→p.2 & p.6(질문지 B-2)로)

“공유부엌”이란 다른 사람과 함께 조리 활동을 하거나 먹거리를 매개로한 다양한 활동을 하는 공유공간입니다. 지역사회를 기반으로 하여 이웃과 함께 이용하기도 하며, 이웃 외에도 음식과 관련하여 공통된 관심사를 갖고 있는 사람들끼리 함께 이용하고 있습니다. 또한 공유부엌은 현재 공유주방, 셰어키친, 공동부엌, 나눔부엌, 마을부엌, 공동밥상 등과 같은 다양한 용어와 혼재되어 사용되고 있습니다.



청춘 플랫폼 (서울시 동작구)



진구네 식탁 (서울시 광진구)



무중력지대 G밸리 (서울시 금천구) 청년공간 이음 (서울시 관악구)

B-1. 다음은 공유부역을 이용해 본 경험이 있는 분들을 대상으로 한 질문입니다. 질문을 읽고 귀하의 생각과 가장 가까운 것을 골라주십시오.

1. 최근 1년 동안 귀하는 얼마나 자주 공유부역을 이용하셨습니다까?

- ① 주 1회 이상 ② 2주에 1회 ③ 월 1회
④ 2~3개월 1회 ⑤ 그보다 드물게

2. 귀하는 공유부역을 주중과 주말 중 주로 언제 이용하십니까?

- ① 주중 ② 주말 ③ 주중과 주말 모두

3. 귀하는 어떤 경로를 통하여 공유부역을 알게 되셨습니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 온라인 매체(홈페이지, 블로그, 카페 등)
② 공유부역을 이용해 본 지인
③ 구청 및 동 주민센터
④ 기타(적어주세요: _____)

4. 귀하는 얼마 동안 공유부역을 이용하셨습니다까?

- ① 6개월 미만 ② 6개월 이상~1년 미만
③ 1년 이상~2년 미만 ④ 2년 이상~3년 미만 ⑤ 3년 이상

5. 귀하가 공유부역을 이용할 때, 1회 이용 시 주로 몇 시간 동안 이용하십니까?

- ① 1시간 미만
② 1시간 이상~2시간 미만
③ 2시간 이상~3시간 미만
④ 3시간 이상~4시간 미만
⑤ 4시간 이상

6. 귀하가 공유부역을 이용할 때, 1회 이용 시 주로 몇 명과 함께 공유부역을 이용하십니까?

- ① 1~2명 ② 3~4명 ③ 5~6명 ④ 7~8명 ⑤ 9명 이상

7. 귀하가 공유부역에서 했던 활동을 모두 고르거나 작성하여 주십시오.
(복수응답가능)

음식 만들기 및 식사	① 한 끼 식사 준비	<input type="checkbox"/>
	② 반찬 만들기	<input type="checkbox"/>
	③ 빵 및 과자 만들기	<input type="checkbox"/>
	④ 김치 담그기	<input type="checkbox"/>
	⑤ 장 담그기	<input type="checkbox"/>
교육	⑥ 요리 교실	<input type="checkbox"/>
	⑦ 식생활 교육	<input type="checkbox"/>
봉사	⑧ 반찬 봉사 대상: 저소득층, 독거노인, 한부모 가정, 장애인 등	<input type="checkbox"/>
기타	⑨ 기타(적어주세요:)	<input type="checkbox"/>

8. 귀하는 공유부역 이용할 때, 1회 이용 시 주로 어느 정도의 비용(재료비, 대관비, 참가비 등)을 지불하십니까?

- ① 지불하지 않음
- ② 5,000원 미만
- ③ 5,000원 이상~10,000원 미만
- ④ 10,000원 이상~15,000원 미만
- ⑤ 15,000원 이상

9. 다음은 공유부역의 위생에 관한 문장입니다. 평소 공유부역에서 귀하의 행동과 가장 가까운 것을 골라주십시오.

	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	거의 그렇다	항상 그렇다
1) 조리 시 칼을 용도별로 분리해서 사용한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 조리 시 도마를 용도별로 분리해서 사용한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 식재료와 조리된 음식은 구별하여 보관한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 음식을 취급할 때는 젓가락, 집게, 1회용 장갑 등을 사용한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. 귀하는 공유부역을 이용하면서 위생교육을 받아보신 적이 있습니까?

- ① 예(→11번으로) ② 아니오(→10-1번으로)

10-1. 귀하는 공유부역을 이용하는데 있어 위생교육이 필요하다고
생각하십니까?

- ① 매우 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 어느 쪽도 아니다
④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

11. 귀하가 공유부역을 이용하는 가장 주된 이유는 무엇입니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 다른 사람(공유부역 이용자 및 지인 등)과 함께 식사할 수 있어서
② 외식비용을 절약할 수 있어서
③ 다양한 요리법을 익힐 수 있어서
④ 식사 준비에 대한 부담을 줄일 수 있어서
⑤ 식생활에 대한 다양한 정보를 얻을 수 있어서
⑥ 기타(적어주세요:)

12. 귀하가 공유부역 이용 시 가장 중요하게 생각하는 것은 무엇입니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 함께 이용하는 사람 ② 활동 및 프로그램 ③ 비용
④ 이용시간대 ⑤ 위치
⑥ 기타 (적어주세요:)

13. 귀하는 공유부역을 이용하면서 식사 준비와 관련된 부담이 줄어들었다고 생
각하십니까?

- ① 매우 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 어느 쪽도 아니다
④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

14. 귀하는 공유부역에서 어떠한 음식을 만들고 싶으십니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 간단한 반찬류
② 일상적인 식사류
③ 양식, 일식, 중식, 동남아음식 등 이색적인 외국음식
④ 간식류
⑤ 기타(적어주세요:)

15. 귀하는 공유부역이 본인에게 필요하다고 생각하십니까?

- ① 매우 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 어느 쪽도 아니다
 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

16. 귀하는 공유부역이 우리나라 1인 가구 청년에 필요하다고 생각하십니까?

- ① 매우 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 어느 쪽도 아니다
 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

B-2. 다음은 공유부역을 이용해 본 경험이 없는 분들을 대상으로 한 질문입니다. 질문을 읽고 귀하의 생각과 가장 가까운 것을 골라주십시오.

1. 다음 문장을 읽고 공유부역에 대해 귀하가 동의하는 정도에 가장 가까운 것을 골라주십시오.

	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	어느 쪽도 아니다	그렇 다	매우 그렇 다
1) 지인 및 주변사람들과 함께 공유부역을 이용하여 식사를 하는 것은 의미 있는 일이다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 공유부역은 우리나라 1인 가구 청년의 식생활에 도움이 될 것이다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 공유부역은 식사 준비와 관련된 부담을 줄이는데 도움이 될 것이다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 공유부역은 우리나라 1인 가구 청년에게 필요하다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) 나는 공유부역에 관심이 있는 편이다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 나는 공유부역을 이용해 볼 의향이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) 공유부역은 나에게 필요하다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 귀하는 공유부역이 필요한 이유가 무엇이라고 생각하십니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 다른 사람(공유부역 이용자 및 지인 등)과 함께 식사할 수 있어서
- ② 외식비용을 절약할 수 있어서
- ③ 다양한 요리법을 익힐 수 있어서
- ④ 식사 준비에 대한 부담을 줄일 수 있어서
- ⑤ 식생활에 대한 다양한 정보를 얻을 수 있어서
- ⑥ 기타(적어주세요:)

3. 귀하가 공유부역을 이용하게 된다면 가장 중요하다고 생각하는 것은 무엇입니까? (한 가지만 골라주십시오)

- ① 함께 이용하는 사람 ② 활동 및 프로그램
- ③ 비용 ④ 이용시간대
- ⑤ 위치 ⑥ 기타 (적어주세요:)

4. 귀하가 공유부역을 이용하게 된다면 주로 언제 이용하고 싶으십니까?

(복수응답가능)

주중	① 아침식사시간대	② 점심식사시간대	③ 저녁식사시간대
주말	④ 아침식사시간대	⑤ 점심식사시간대	⑥ 저녁식사시간대

5. 귀하가 공유부역을 이용하게 된다면 얼마나 자주 이용하고 싶으십니까?

- ① 주 1회 이상 ② 2주에 1회 ③ 1달에 1회
- ④ 2~3개월에 1회 ⑤ 그보다 드물게

6. 귀하가 공유부역에서 참여하고 싶은 활동을 모두 고르거나 작성하여 주십시오.

(복수응답가능)

음식 만들기 및 식사	① 한 끼 식사 준비	<input type="checkbox"/>
	② 반찬 만들기	<input type="checkbox"/>
	③ 빵 및 과자 만들기	<input type="checkbox"/>
	④ 김치 담그기	<input type="checkbox"/>
	⑤ 장 담그기	<input type="checkbox"/>
교육	⑥ 요리 교실	<input type="checkbox"/>
	⑦ 식생활 교육	<input type="checkbox"/>
봉사	⑧ 반찬 봉사 대상: 저소득층, 독거노인, 한부모 가정, 장애인 등	<input type="checkbox"/>
기타	⑨ 기타(적어주세요:)	<input type="checkbox"/>

7. 귀하가 공유부역에서 음식을 만든다면 어떠한 음식을 만들고 싶으십니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 간단한 반찬류
- ② 일상적인 식사류
- ③ 양식, 일식, 중식, 동남아음식 등 이색적인 외국음식
- ④ 간식류(빵 및 과자류)
- ⑤ 기타(적어주세요:)

C. 다음은 식생활에 대한 질문입니다. 질문을 읽고 귀하의 경험이나 생각과 가장 가까운 것을 골라주십시오.

1. 다음은 식사 빈도에 관한 질문입니다. 최근 1년 동안 귀하의 식생활과 가장 가까운 것을 골라주십시오.

	거의 매일	주 5~6회	주 3~4회	주 1~2회	거의 안함
1) 아침식사를 일주일에 몇 회 하셨습니다?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 점심식사를 일주일에 몇 회 하셨습니다?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 저녁식사를 일주일에 몇 회 하셨습니다?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 귀하가 아침식사를 하지 않을 경우, 주된 이유는 무엇입니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 해당 없음(아침식사를 매일함)
- ② 시간이 부족해서
- ③ 귀찮아서
- ④ 식욕이 없어서
- ⑤ 습관적으로
- ⑥ 체중조절을 위하여
- ⑦ 기타(적어주세요:)

3. 다음 중 귀하가 영양적 균형을 가장 고려하여 먹는 것은 어느 끼니입니까?
(한 가지만 골라주십시오)

- ① 아침식사 ② 점심식사 ③ 저녁식사
- ④ 영양학적 균형을 고려하지 않음

4. 최근 1년 동안 귀하의 식사시간은 평균적으로 어떻게 되십니까?

	15분 미만	15~30분 미만	30~45분 미만	45분 이상
아침식사	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
점심식사	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
저녁식사	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. 최근 1년 동안 귀하는 대체로 누구와 함께 아침식사를 하셨습니까?
(한 가지만 골라주십시오)

- ① 혼자먹음 (→5-1번으로)
- ② 가족 (→6번으로)
- ③ 친구(연인 포함) (→6번으로)
- ④ 직장 동료 (→6번으로)
- ⑤ 공동주거공간(예: 셰어하우스, 하숙집 등)에 함께 거주하는 사람
(지인제외) (→6번으로)
- ⑥ 기타(적어주세요:) (→6번으로)
- ⑦ 해당없음(아침식사를 하지 않음) (→6번으로)

5-1. 귀하가 혼자서 아침식사를 하는 주된 이유는 무엇입니까?
(한 가지만 골라주십시오)

- ① 같이 먹을 사람이 없어서
- ② 다른 사람과 시간 조정이 어렵기 때문에
- ③ 식사 시간을 절약하기 위해
- ④ 여유롭고 편하게 먹기 위해
- ⑤ 메뉴를 자유롭게 선택하기 위해

6. 최근 1년 동안 귀하는 대체로 누구와 함께 점심식사를 하셨습니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 혼자먹음 (→6-1번으로)
- ② 가족 (→7번으로)
- ③ 친구(연인 포함) (→7번으로)
- ④ 직장 동료 (→7번으로)
- ⑤ 공동주거공간(예: 세어하우스, 하숙집 등)에 함께 거주하는 사람
(지인제외) (→7번으로)
- ⑥ 기타(적어주세요:) (→7번으로)
- ⑦ 해당없음(점심식사를 하지 않음) (→7번으로)

6-1. 귀하가 혼자서 점심식사를 하는 주된 이유는 무엇입니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 같이 먹을 사람이 없어서
- ② 다른 사람과 시간 조정이 어렵기 때문에
- ③ 식사 시간을 절약하기 위해
- ④ 여유롭고 편하게 먹기 위해
- ⑤ 메뉴를 자유롭게 선택하기 위해

7. 최근 1년 동안 귀하는 대체로 누구와 함께 저녁식사를 하셨습니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 혼자먹음 (→7-1번으로)
- ② 가족 (→8번으로)
- ③ 친구(연인 포함) (→8번으로)
- ④ 직장 동료 (→8번으로)
- ⑤ 공동주거공간(예: 세어하우스, 하숙집 등)에 함께 거주하는 사람
(지인제외) (→8번으로)
- ⑥ 기타(적어주세요:) (→8번으로)
- ⑦ 해당없음(저녁식사를 하지 않음) (→8번으로)

7-1. 귀하가 혼자서 저녁식사를 하는 주된 이유는 무엇입니까?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 같이 먹을 사람이 없어서
- ② 다른 사람과 시간 조정이 어렵기 때문에
- ③ 식사 시간을 절약하기 위해
- ④ 여유롭고 편하게 먹기 위해
- ⑤ 메뉴를 자유롭게 선택하기 위해

8. 최근 1년 동안 귀하는 주로 어디서 식재료를 구매하셨습니다?

(한 가지만 골라주십시오)

- ① 동네 슈퍼마켓
- ② 대형 할인마트
- ③ 재래시장
- ④ 편의점
- ⑤ 인터넷
- ⑥ 홈쇼핑
- ⑦ 백화점 내의 식품코너
- ⑧ 친환경 식품 전문점(유기농 전문점)
- ⑨ 기타(적어주세요:)

9. 최근 1년 동안 귀하는 가정에서 얼마나 자주 조리를 하여 식사를 준비하셨습니다?

- ① 거의 매일
- ② 주 5~6회
- ③ 주 3~4회
- ④ 주 1~2회
- ⑤ 거의 안함

10. 귀하의 조리능력은 어떻게 되십니까?

- ① 수준 높은 음식의 조리가 가능하다.
- ② 일상적인 식사를 위한 조리가 가능하다.
- ③ 간단한 음식(라면 등의 인스턴트식품)의 조리가 가능하다.
- ④ 조리를 전혀 할 줄 모른다.

11. 다음 문장에 대해 귀하가 동의하는 정도에 가장 가까운 것을 골라주십시오.

	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	어느 쪽도 아니다	그렇 다	매우 그렇 다
1) 나는 평소에 조리를 즐겨하는 편이다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 조리하는 것은 일상생활에서 의미 있는 일이다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 조리하는 것은 재미있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 조리하는 것은 쉽다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) 조리능력을 갖추는 것은 필요하다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 나는 안전하고 신선한 식품을 섭취하는 것에 신경을 쓴다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) 나는 하루 식사의 영양적인 균형에 신경을 쓴다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) 나는 열량·나트륨·당·지방 등의 과다 섭취에 신경을 쓴다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) 나는 나의 식생활에 만족한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) 나는 대체로 혼자서 식사를 하기 보다는 가족, 친구, 동료 등과 함께 식사하는 것을 선호한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. 식생활위험 건강위험도 평가를 위해 다음사항에 답해주시기 바랍니다.

1) 과일을 얼마나 자주 잡수십니까?

- ① 거의 먹지 않는다 ② 주 1~6회 ③ 하루 1회 ④ 하루 2회 이상

- 2) **채소 반찬(김치 제외)은 하루 평균 몇 가지를 잡수십니까?**
 (매 끼니 잡수시는 채소 반찬 수 합계)
 ① 총 2가지 이하 ② 총 3~5가지 ③ 총 6가지 이상
- 3) **우유나 요구르트를 얼마나 잡수십니까?**
 ① 거의 먹지 않는다 ② 주 1~3회 ③ 주 4~6회 ④ 하루 1회 이상
- 4) **라면 등 인스턴트 면류를 얼마나 자주 드십니까?**
 ① 거의 먹지 않는다 ② 주 1~2회 ③ 주 3회 이상
- 5) **잡곡밥은 얼마나 자주 잡수십니까?**
 ① 거의 먹지 않는 편이다 ② 거의 매일 먹는다
- 6) **생선은 얼마나 잡수십니까?**
 ① 거의 먹지 않는다 ② 이틀에 한 토막 ③ 하루 한 토막 이상
- 7) **삼겹살은 얼마나 잡수십니까?**
 ① 거의 먹지 않는다 ② 가끔 먹는다 ③ 즐겨 먹는다
- 8) **햄, 소시지 등 육가공품은 얼마나 자주 드십니까?**
 ① 거의 먹지 않는다 ② 주 1~2회 ③ 주 3회 이상
- 9) **탄산음료는 얼마나 자주 마십니까?**
 ① 거의 마시지 않는다 ② 가끔 마신다 ③ 주 1회 ④ 주 2회 이상
- 10) **콩이나 두부는 얼마나 자주 잡수십니까?**
 ① 거의 먹지 않는다 ② 주 1회 이하
 ③ 주 2~4회 ④ 주 5회 이상
- 11) **아침 식사를 하십니까?**
 ① 거의 하지 않는다 ② 주 3~4회 ③ 거의 매일
- 12) **외식은 얼마나 자주 하십니까?**
 ① 거의 하지 않는다 ② 하루 1회 ③ 하루 2회 이상

13) 김치를 매끼 잡수십니까?

- ① 예 ② 아니오

14) 식사하실 때 반찬을 평균 몇 가지 잡수십니까? (양념장, 소스 제외)

- ① 3가지 미만 ② 3가지 ③ 4가지 ④ 5가지 이상

15) 패스트 푸드를 자주 잡수십니까?

- ① 주 1회 미만 ② 주 1회 이상

13. 귀하에게 식사는 어떤 의미입니까? (한 가지만 골라주십시오)

- ① 영양을 취하는 것
② 공복감을 해소하는 것
③ 습관적인 것
④ 가족이나 동료와 함께하는 즐거운 것
⑤ 좋아하는 것을 먹는 것

D. 다음은 외식, 배달음식, 판매용 도시락, 가정 간편식에 대한 질문입니다. 질문을 읽고 귀하의 경험이나 생각에 가장 가까운 것을 골라주십시오.

1. 최근 1년 동안 귀하는 얼마나 자주 외식(단체급식 제외)을 하셨습니까?

- ① 거의 매일(→2번으로) ② 주 4~5회(→2번으로)
③ 주 2~3회(→2번으로) ④ 주 1회(→2번으로)
⑤ 월 2~3회(→2번으로) ⑥ 월 1회(→2번으로)
⑦ 월 1회 미만(거의 안함)(→5번으로)

2. 귀하가 외식(단체급식소 이용 제외)을 하는 가장 주된 이유는 무엇입니까?
(한 가지만 골라주십시오)

- ① 근로, 학업 등의 일정으로 가정 내 식사가 어려워서
- ② 업무와 관련된 활동(회식, 회의, 행사 등)에 참여하기 위해
- ③ 식사 준비가 귀찮아서
- ④ 특별한 날(가족모임, 사교모임 등)이어서
- ⑤ 맛있는 음식을 즐기기 위해서
- ⑥ 기타(적어주세요:)

3. 귀하가 외식(단체급식소 이용 제외)을 할 때 중요하게 생각하는 것은 무엇입니까? (복수응답가능)

- ① 가격 ② 서비스 ③ 음식의 맛
- ④ 메뉴의 다양성 ⑤ 분위기 ⑥ 음식의 양
- ⑦ 건강에 좋은 음식 ⑧ 식당의 청결도 ⑨ 식당의 위치
- ⑩ 기타(적어주세요:)

4. 최근 1년 동안 귀하는 외식(단체급식소 이용 제외)을 할 때 주로 어디를 이용하십니까? (복수응답가능)

- ① 한식당
- ② 분식점 및 김밥 전문점
- ③ 패스트푸드점(피자, 햄버거, 샌드위치류)
- ④ 치킨 전문점
- ⑤ 양식당(이탈리안, 프렌치, 패밀리 레스토랑 등)
- ⑥ 중식당
- ⑦ 일식요리 전문점(스시, 라멘, 돈까스, 일식카레 등)
- ⑧ 기타(적어주세요:)

5. 최근 1년 동안 귀하는 얼마나 자주 배달음식으로 식사를 하셨습니까?

- ① 거의 매일(→6번으로) ② 주 4~5회(→6번으로)
- ③ 주 2~3회(→6번으로) ④ 주 1회(→6번으로)
- ⑤ 월 2~3회(→6번으로) ⑥ 월 1회(→6번으로)
- ⑦ 월 1회 미만(거의 안함)(→8번으로)

6. 귀하가 배달음식을 선택할 때 중요하게 생각하는 것은 무엇입니까?

(복수응답가능)

- | | | |
|---------------|-----------|-----------|
| ① 가격 | ② 배달의 신속성 | ③ 업체의 신뢰도 |
| ④ 건강에 좋은 요리 | ⑤ 음식의 맛 | ⑥ 음식의 양 |
| ⑦ 메뉴의 다양성 | ⑧ 포장상태 | ⑨ 주문의 편리성 |
| ⑩ 기타(적어주세요:) | | |

7. 최근 1년 동안 귀하가 주로 먹었던 배달음식 메뉴는 무엇입니까?

(복수응답가능)

- | | |
|---------------|---------------|
| ① 치킨 | ② 피자 |
| ③ 중식 | ④ 햄버거, 샌드위치 등 |
| ⑤ 보쌈, 족발 | ⑥ 한식(분식 포함) |
| ⑦ 일식 | |
| ⑧ 기타(적어주세요:) | |

8. 최근 1년 동안 귀하는 얼마나 자주 판매용 도시락으로 식사를 하셨습니까?

**판매용 도시락은 편의점이나 도시락 전문 업체에서 판매하는 도시락을 뜻합니다.*

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| ① 거의 매일(→9번으로) | ② 주 4~5회(→9번으로) |
| ③ 주 2~3회(→9번으로) | ④ 주 1회(→9번으로) |
| ⑤ 월 2~3회(→9번으로) | ⑥ 월 1회(→9번으로) |
| ⑦ 월 1회 미만(거의 안함) (→10번으로) | |

9. 귀하가 판매용 도시락을 이용하시는 주된 이유는 무엇입니까?

(복수응답가능)

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ① 가격이 저렴해서 | |
| ② 식사 준비 과정이 간편해서 | |
| ③ 식사 후 뒷정리가 용이해서 | |
| ④ 식사 준비 시간을 절약할 수 있어서 | |
| ⑤ 메뉴가 다양해서 | ⑥ 맛이 좋아서 |
| ⑦ 위생적으로 안전해서 | ⑧ 품질이 일정해서 |
| ⑨ 구매가 편리해서 | ⑩ 기타(적어주세요:) |

10. 최근 1년 동안 귀하는 얼마나 자주 가정 간편식으로 식사를 하셨습니까?

**가정 간편식은 반조리 또는 완전조리 형태의 음식으로 간단히 조리하여 먹거나 바로 먹을 수 있는 음식을 뜻하며, 즉석밥(햇반, 오투기밥)과 라면(컵라면)은 제외합니다.*

- ① 거의 매일(→11번으로) ② 주 4~5회(→11번으로)
- ③ 주 2~3회(→11번으로) ④ 주 1회(→11번으로)
- ⑤ 월 2~3회(→11번으로) ⑥ 월 1회(→11번으로)
- ⑦ 월 1회 미만(거의 안함) (→질문지E로)

11. 귀하가 가정 간편식을 이용하시는 가장 주된 이유는 무엇입니까?

(복수응답가능)

- ① 가격이 저렴해서 ② 시간을 절약할 수 있어서
- ③ 식사 준비 및 정리가 간편해서 ④ 메뉴가 다양해서
- ⑤ 맛이 좋아서 ⑥ 위생적이어서
- ⑦ 품질이 일정해서 ⑧ 기타(적어주세요:)

12. 최근 1년 동안 귀하가 주로 먹었던 가정 간편식의 종류는 무엇입니까?

(복수응답가능)

종류	설명	예시
① 바로 먹는 음식	구입 후 바로 먹을 수 있는 제품	샐러드, 샌드위치, 장조림, 깻잎 무침 등
② 가열 후 먹는 음식	구입 후 전자레인지로 사용하여 데워 먹거나 뜨거운 물을 부어 먹는 제품	즉석 카레, 냉동 만두, 스프, 컵밥, 미니족발, 국물 떡볶이 등
③ 간단 조리 후 먹는 음식	구입 후 냄비, 프라이팬, 튀김기 등을 사용하여 끓이거나 굽거나 튀긴 후 먹는 제품	해동이 필요한 국 및 탕류, 돈까스, 스테이크, 낙지볶음 등
④ 조리 후 먹는 음식	구입 후 준비되어 있는 식재료, 양념 등으로 완전 조리가 필요한 제품	부대찌개 재료모듬, 버섯전골 재료모듬, 즉석 떡볶이 재료 모듬, 냉장 면류(냉면, 자장면) 등 *쿠킹박스, 밀키트 포함

E. 다음은 일반사항에 대한 질문입니다. 질문을 읽고 해당되는 것을 고르거나 작성하여 주십시오.

1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까?

- ① 남 ② 여

2. 귀하의 생년월을 입력하여 주십시오. (예: 1990년 12월)

()년 ()월

3. 현재 귀하의 키와 몸무게를 입력하여 주십시오.

**키와 몸무게는 체질량 지수(BMI) 분석을 위한 것으로, 연구 활동 외 다른 목적으로는 절대 사용하지 않을 것을 약속드립니다.*

키()cm 몸무게()kg

4. 평소에 귀하의 건강은 어떻다고 생각하십니까?

- ① 매우 좋다 ② 좋다 ③ 보통이다
④ 나쁘다 ⑤ 매우 나쁘다

5. 음주습관을 선택해 주십시오.

- ① 거의 마시지 않는다
② 한 달 1회
③ 한 달 2회 이상
④ 주 2회 이상이면서 한 번에 마시는 양이 남자 7잔, 여자 5잔 미만
⑤ 주 2회 이상이면서 한 번에 마시는 양이 남자 7잔, 여자 5잔 이상

6. 흡연량을 선택해 주십시오.

- ① 피우지 않음 ② 하루 한 갑 미만 ③ 하루 한 갑 이상

7. 활동량을 선택해 주십시오.

- ① 적음 ② 보통 ③ 많음

8. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

*재학, 휴학, 수료, 중퇴인 경우 이전학력(예: 대학교 재학 → 고등학교 졸업)으로 선택해주세요.

- ① 초등학교 졸업
- ② 중학교 졸업
- ③ 고등학교 졸업
- ④ 대학교 졸업(전문대 졸업 포함)
- ⑤ 대학원 졸업

9. 현재 귀하는 결혼을 한 상태이십니까?

- ① 예 ② 아니오

10. 현재 귀하의 직업은 어떻게 되십니까?

- ① 관리자, 전문가, 사무 종사자
- ② 서비스 및 판매 종사자
- ③ 장치·기계조작 및 단순노무 종사자
- ④ 학생
- ⑤ 무직
- ⑥ 기타(적어주세요: _____)

11. 현재 귀하의 월평균 수입은 어떻게 되십니까?

- ① 100만원 미만
- ② 100만원 이상~200만원 미만
- ③ 200만원 이상~300만원 미만
- ④ 300만원 이상~400만원 미만
- ⑤ 400만원 이상

12. 귀하가 만 19세 이후부터 현재까지 혼자 거주했던 기간을 합하여 입력하여 주십시오.

()년 ()개월

13. 현재 귀하의 주거 형태는 어떻게 되십니까?

- ① 원룸, 고시원, 오피스텔 ② 기숙사, 사택
- ③ 하숙, 셰어하우스, 공유주택 ④ 아파트, 연립주택, 다세대주택 등
- ⑤ 기타(적어주세요: _____)

Abstract

Dietary characteristics and needs for community kitchens by cooking attitude among young adults of single-person households in Seoul

Mina Yang

Department of Food and Nutrition

The Graduate School

Seoul National University

The purpose of this study was to investigate the dietary characteristics and needs for community kitchens by cooking attitude among young adults of single-person households in Seoul. During April 2018, an online survey was conducted with young adults of single-person households in their 20s and 30s residing in Seoul. A total of 342 respondents were divided into the more positive cooking attitude group (n=152, mean=4.11) and the less positive cooking attitude group (n=190, mean=3.03) based on the mean score (3.51) of the 4-item 5-point Likert scales measuring cooking attitude. Dietary characteristics and needs for community kitchens were compared

between these two groups. About 90% of the more positive cooking attitude group had cooking skills to prepare ordinary or more sophisticated meals. Meanwhile, only 61% of the less positive cooking attitude group had such skills. About a half of the more positive cooking attitude group cooked at home three times a week or more often and only 30% of the less positive cooking attitude group did so. Over 30% of the less positive cooking attitude group almost never cooked at home. The more positive cooking attitude group had higher mean scores in the levels of interest in food safety, interest in nutritional balance, and satisfaction with dietary life than the less positive cooking attitude group. About 30% of all the respondents answered they needed community kitchens. The most frequently answered reason for such needs was "eating together". The young adults of single-person households who had positive cooking attitude showed more desirable dietary characteristics. There were moderate needs for community kitchens among the young adults of single-person households living in Seoul. Therefore, societal efforts to help young adults of single-person households have more positive attitude toward cooking would be very meaningful in improving their quality of dietary life. As a kind of such efforts, cooking lessons or social dining programs based on community kitchens could be an option acceptable by young adults.

Key word: young adults of single-person households, cooking attitude, dietary life, community kitchen, online surveys

Student Number: 2016-21665