

# 1인가구 근로자의 식사 관련 시간 분석: 다인가구와의 비교 및 성별·연령대별 차이를 중심으로

Meal-related time use of employees living in one-person and multi-person households:  
A comparison focused on gender and age differences

숭의여자대학교 가족복지과  
조교수 김유경\*

Dept. of Family Welfare, Soongeui Women's College  
Assistant Professor Kim, Yoo-Kyung

## 〈목 차〉

- |            |            |
|------------|------------|
| I. 서론      | IV. 연구결과   |
| II. 이론적 배경 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구방법  | 참고문헌       |

## 〈Abstract〉

This study determined the characteristics of meal-related time use among employees living in one-person and multi-person households by conducting a comparison focused on gender and age differences. Among the questionnaires distributed to employees during the 2014 Korean Time Use Survey, 19,692 were used for final analysis.

The results were as follows: First, the one-person households had shorter meal-related time use than did the multi-person households, except for the time spent having snacks and beverages. Second, meal-related time use was generally longer in non-working days than in workdays. Third, gender differences in meal-related time use were observed, with the more significant ones being the differences in time devoted to meal preparation and dishwashing. Fourth, in both the one-person and multi-person households, women spent a longer amount of time preparing meals and washing dishes than did men, but this difference was greater in multi-person households. Fifth, old individuals spend a longer time preparing meals and washing dishes than did young individuals. Policies must be enforced to improve the quality of diets in one-person households. Such households should also be provided nutrition education to increase their awareness of the importance of healthy and regular meals. Another essential

\* 주저자, 교신저자: 김유경(ykkim70@sewc.ac.kr)

requirement of policy is the provision of gender equality education for both the one-person and multi-person households.

**Key Words :** 1인가구(one-person household), 다인가구(multi-person household), 식사 관련 시간 (meal-related time use)

## I. 서론

최근 한국 가족에서 나타나는 변화와 관련하여 가장 관심 받는 주제 중 하나는 1인가구의 급속한 증가라고 할 수 있을 것이다. 2015년 현재 1인가구는 약 520만 가구로 전체 가구의 27.2%에 해당하며, 대표 가구유형이라 여겨졌던 4인가구의 비중을 넘어섰다. 또한 현재의 추세대로라면 2035년에는 전체 가구유형 중 34.3%를 차지하여 3가구 중 1가구 이상이 1인가구가 될 것이라 추정된다(조희금 외, 2018: 25).

이러한 1인가구의 증가에 따라 우리나라에서도 1인가구를 대상으로 한 연구들이 지속적으로 이루어지고 있다. 한국에서 1인가구에 대한 연구는 2000년 경부터 본격화되었는데, 노인 단독가구의 생활실태 및 문제에 대한 연구들이 다수 이루어졌으며(윤소영, 2017; 안기덕, 2012; 권중돈·엽태영·김유진, 2012; 정운영·정세은, 2011; 김영주, 2009; 이명숙, 2004; 서경현·김영숙, 2003; 김기태·박봉길, 2000), 2000년대 중반 이후부터는 성별, 연령대별 1인가구의 다양화 추세에 따라 1인가구 내의 다양성을 고려한 연구들(남소영·이수경, 2018; 서지원·양진운, 2017b; 강은나·이민홍, 2016; 우민희·이명진·최선헌, 2015; 김혜정, 2015; 이희연·노승철·최은영, 2011; 차경욱, 2007)이 나타났다.

1인가구의 전반적 특성, 또는 경제적 특성 내지 소비지출 패턴에 대한 연구들(오현희, 2017; 박지혜·이순학·한승희, 2015; 김시월·조향숙, 2015; 이성림, 2014; 전상민, 2013; 성영애, 2013; 유병규·조호정·전선형, 2010; 이성림·김기욱, 2009; 김혜영 외, 2007; 차경욱, 2007; 여윤경, 2003; 여윤경·양세정, 2001)이나 1인 가구 증가에 따른 주택 문제

와 관련하여 주거 형태나 주거 실태 및 요구도에 관한 연구들(염혜실·권오정, 2014; 배건이·정극원, 2014; 이재수·양재섭, 2013; 박수연·김영주, 2013; 조성철, 2012; 설동필·우윤석, 2012; 이동훈, 2012; 신미림·남진, 2011; 권주안·이유진·최혜경, 2007; 조명은, 2002)이 대표적으로 많이 이루어진 연구이며, 최근 1인가구의 여가생활에 대한 연구들(강은나·김혜진·김영선, 2017; 최선헌, 2014; 이진숙·이윤석, 2014; 최경은·윤주, 2013) 또한 일부 이루어졌다.

최근 혼자 사는 사람들의 식생활은 '혼밥' 이라는 용어와 함께 학문적, 정책적 관심은 물론, 관련 산업에서의 관심을 불러일으켰으며, 관련 연구들도 수행되어 왔다. 1인가구의 식생활과 관련해서는 이들의 식생활패턴에 대한 분석을 중심으로 1인가구 증대에 따른 식품시장이나 식품산업의 변화 또는 정책적 접근을 제시하는 연구들(조필규, 2016; 장용현·이보순·이종호, 2016; 허윤경·심기현, 2016; 박재홍·유소이, 2016; 김은경·조춘한, 2015; 이계임·황윤재·반현정, 2015; 박현우·나건, 2015)이 대부분이다.

한편 1인가구를 대상으로 한 연구 중 생활시간자료를 분석한 연구는 많이 이루어지지 않았으며, 1인가구의 생활시간 사용구조에 관한 연구(서지원·양진운, 2017a), 1인가구의 여가에 관한 연구(서지원·양진운, 2017b)와 1인가구의 식사와 여가에 관한 연구(송혜림·강은주·김민주, 2018), 1인가구의 생활시간 전반에 관한 연구(김민주, 2018) 등이 있다.

1인가구의 식품 소비나 식비 지출 패턴에 대한 연구(박재홍·유소이, 2016; 조필규, 2016; 이계임 외, 2015; 이성림, 2014; 전상민, 2013) 결과로 보아 1인

가구의 식생활은 다인가구와 다른 특성과 그에 따른 문제를 가지고 있을 것으로 예측되며, 생활시간조사 자료를 이용함으로써 선행 연구에서 사용한 가계동향조사나 식품소비행태조사, 국민건강영양조사 등의 자료를 통해 살펴볼 수 없는 식생활의 또 다른 측면을 파악할 수 있을 것이다. 송혜림 외(2018)에서 생활시간 자료를 분석하여 청년 1인가구의 식사 관련 시간을 성별, 취업여부별로 제시하였으나, 본 연구에서는 다인가구와의 비교를 통해 1인가구 식생활의 특성을 파악하는 데 초점을 맞추어 보고자 한다.

또한 1인가구는 비혼 및 만혼, 이혼과 사별, 학업, 직장 등으로 인한 분거 등 다양한 원인에 의해 구성되며, 젠더, 세대, 계층에 따라 다양한 내부 특성을 가지고 있다(홍승아 외, 2017). 하지만 성별에 따라, 또는 청년, 중년, 노인 1인가구로 구분하여 각 집단별 연구는 다수 이루어졌으나, 1인가구 내의 집단 간 차이를 비교하는 연구는 거의 이루어지지 않았다. 본 연구에서는 1인가구의 세대별 다양성을 고려하여 성별, 연령집단 별로 식생활에 차이가 있는지를 비교해 보고자 한다.

식생활패턴은 경제적 조건에 영향을 받으며, 식생활과 관련한 시간은 다른 생활시간의 사용에 따라 달라지는 만큼, 본 연구는 연구 대상을 근로자에 한정하여 가구유형 간 차이나 성별, 연령대별 차이에 주목하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 1인가구의 현황과 특성

통계청에 따르면 가구란 '1인 또는 2인 이상이 모여서 취사, 취침 등 생계를 같이 하는 생활단위'이다. 통계청 가족실태조사(2010)에서 1인가구는 '혼자서 살립하는 가구', 즉 '1인이 독립적으로 취사, 취침 등 생계를 유지하고 있는 가구'라고 정의하고 있다(통계

청 홈페이지).

우리나라 가족의 형태에 있어서 중요한 경향 중 하나가 가족규모의 축소이며, 1인가구의 급격한 증가가 주요한 원인 중 하나이다. 아래 <표 1>과 같이 우리나라의 가구형태에서 1인가구의 비율은 매년 증가하고 있는 경향이다. 향후 2020년에는 29.6%, 2025년에는 31.3%, 그리고 2035년에는 34.3%로, 가구 분포 중 가장 많은 비중을 차지할 것으로 예상된다(조희금 외, 2018: 25).

<표 1> 연도별 1인가구 추이

	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015
1인가구 비율(%)	6.9	9.0	12.7	15.5	20.0	23.9	27.2

자료 : 통계청(KOSIS), 인구주택총조사. 해당년도, 재구성.

교육이나 직장 문제, 또는 만혼이나 비혼으로 인한 청년층의 1인가구 증가와 배우자 사별 후 노인 1인가구의 문제가 주로 논의되는 경향이지만, 1인가구는 20대부터 70대 이상까지 연령대별로 다양하며, 중장년층 1인가구도 증가하는 추세이다. 연령대별 전체 가구대비 1인가구 비중은 <표 2>와 같이 30대 미만 집단이 70.4%로 가장 높고, 다음이 70대 이상, 30대, 60대, 50대, 40대의 순이다(오현희, 2017),

<표 2> 연령대별 1인가구 비중

	30대 미만	30대	40대	50대	60대	70대 이상
연령대별 비중(%)	70.4	27.7	17.4	18.4	23.8	39.4

자료 : 오현희(2017). 통계청 2015 인구주택총조사 미시 데이터를 기반으로 국회예산정책처에서 작성.

1인가구의 성별 비율은, 2005년에는 남성이 44.7%, 여성이 55.3%를 차지하였으나 점차 남성의 비중이 증가하여 2015년의 경우 남성이 49.8%, 여성이 50.1%를 구성하였다.

1인가구는 연령과 성별, 기타 사회경제적 특성에 있어 다양하게 구성되며, 따라서 1인가구는 젠더, 세대, 계층에 따라 다양한 내부 특성을 가지고 있다(홍승아 외, 2017). 국회예산정책처가 발간한 ‘1인가구의 인구·경제적 특징분석’ 보고서는 “1인가구의 특징은 30대 엘리트 싱글, 50대 불안한 독신, 60대 이상 빈곤한 독거노인으로 구분할 수 있다. 30대 1인가구의 특징은 미혼, 화이트칼라, 고학력, 고소득이며, 50대 1인가구는 미혼 및 이혼, 열악한 고용, 낮은 소득으로 특징되며, 가파른 증가세를 보이고, 60대 이상 고령층 1인가구는 빈곤, 경제적 지출, 여성 단독가구 등으로 특징지을 수 있다”고 하였다(아시아경제, 2018).

전상민(2013)은 단독가구의 소비지출을 유형화한 결과, 칩거생활 지출형과 사교적 가정생활 지출형, 의료비 지출형, 월세·교통비 지출형, 치장·외식·오락비 지출형의 다섯 가지 유형으로 분류되었다. 즉 그동안 사회적으로 주목을 받았던 사회·경제적 취약계층인 칩거생활 지출형과 의료비 지출형 외에도 즐거운 노년을 보내고 있는 사교적 가정생활 지출형(전체의 21.5%)과 대도시에서 임시·일용직으로 일하는 20~30대 위주의 월세·교통비 지출형(전체의 24.5%), 자기치장과 유희, 오락 등의 소비지출에 인색하지 않은 30대 남성과 20~50대 여성이 주를 이루고 있는 치장·오락·외식비 지출형(전체의 27.6%) 등으로 다양하게 유형화되었다.

즉 1인가구를 보는 데 있어서 인구사회학적 특성이나 경제적 특성 등에 따른 차이를 반영하여 다양성을 고려하는 것이 필요함을 보여주었다.

## 2. 1인가구의 식생활

위에서 살펴본 바와 같이 1인가구는 급증하고 있는데, 1인가구의 증가에 대해 학자들이나 정책입안자들이 우려하는 바는 주거와 생계가 독립된 상황에서는 돌봄이 필요할 때 자기 스스로가 자신을 돌볼 수밖에 없다는 점이다(이현숙, 2011; 조은영·조은

희·김소선, 2010; 강유진·차승은, 2013: 152에서 재인용).

1인가구는 식생활에 있어서도 다인가구에 비해 훨씬 더 많은 경우 자기 스스로 식사 준비를 하여 ‘혼밥’을 해야 한다. 하지만 1인가구 뿐 아니라 다인가구에 있어서도 가족이 함께 하는 식사가 줄고 혼밥이 늘어나는 추세이기도 하다. 본 연구는 사회생활을 하고 있는 근로자들을 대상으로 하므로 식사에 대한 사회적 측면에서 혼자 밥을 먹는다는 것 자체보다는 이와 같이 혼밥을 많이 하게 될 때 과연 양질의 건강한 식사가 이루어지고 있는가에 더 주목하고자 한다.

이계임, 황윤재와 반현정(2015)에 의하면, 다인가구와 비교할 때 1인가구의 식생활은 상대적으로 불건강한 것으로 나타났다. 1인가구는 아침식사를 하지 않는다고 응답한 비중이 2인 이상 가구의 2배 정도에 달하였으며, 불규칙적으로 식사하는 비중이 절반에 가까웠다. 1인 가구의 권장섭취기준 대비 영양소 섭취비율은 2인 이상 가구에 비해 전반적으로 낮았으며, 영양섭취 부족자 비율도 2배 정도 높은 수준이었다.

윤덕환, 채선애와 송오뜸(2015)도 1인 가구의 식사 패턴은 주말과 휴일에 더 먹고 평일에 덜 먹는다는 의견이 가장 많으며, 하루에 두 끼를 챙겨먹는다는 응답이 61.8%로 가장 많아, 식생활이 불규칙함을 엿볼 수 있다고 하였다. 또한 식사 해결 방법에 있어 조사대상자 전체는 집에서 직접 만들어 식사한다는 응답이 가장 많은 반면, 1인가구는 외부에서 식사한다는 응답이 가장 많으며, 다른 가구형태 대비 ‘외부에서 사와서 집에서 식사한다’는 응답이 높았다.

1인가구의 증가와 더불어 소분·소용량 제품에 대한 수요에 대응하여 식품시장에서 이러한 제품의 공급이 증가하고 있어 1인가구에 있어서도 직접 식재료를 구입하여 조리해 먹는 것이 과거에 비해 용이해졌으나, 그럼에도 불구하고 외식시장에서의 배달 및 테이크아웃의 증가와 패스트푸드점 및 분식점, 김밥 전문점 등의 매출액이 증가하는 등 간편하게 한 끼를 때우는 식사가 증가하고 있다. 특히 즉석동

결식품의 경우 2013년 이후 소비가 뚜렷하게 증가하였는데, 30대 이하 1인가구에서 소비가 큰 폭으로 증가하였다(이계임 외, 2015).

조필규(2016)는 1인가구는 다른 가족형태에 비해 친구 및 지인과의 외식 빈도가 높고 외식비용이 전체 식품소비에서 차지하는 비중이 높다고 하였다.

한편 위와 같은 경향이 모든 연령대 집단에 동일하게 나타나는 것은 아닐 수 있다. 1인가구와 다인가구의 식생활과 영양상태의 차이를 분석한 결과, 19세-29세 1인가구, 30-64세 남자와 65세 이상 남자 1인가구에서는 외식빈도가 높았으며, 영양상태 면에서 19-29세 남자 1인가구는 나트륨 섭취가 많고, 30-64세, 65세 이상 여자 1인가구는 영양부족 위험이 높게 나타났다(남소영·이수경, 2018). 또한 1인가구의 소비성향을 분석한 결과를 보면, 40-50대 중장년 1인가구는 20대나 30대 1인가구에 비해 혼자 식사나 쇼핑 등 일상 활동을 하는 데 불편함을 더 많이 느끼며, 그 결과 다른 연령대 1인 가구보다 소득 수준은 높은 반면 실제 소비는 가장 낮은 것으로 나타났다(동아일보, 2018). 따라서 같은 1인가구라 하더라도 식생활 패턴이나 식생활상의 문제는 세대에 따라 다를 것으로 예상된다. 즉 청년층 1인가구에 있어 외식이나 간편식, 패스트푸드 등의 잦은 섭취로 인한 식사의 질이 더 문제라면, 중년층 1인가구의 경우 집밥을 희망하지만 식사 준비에 어려움을 겪거나 사회관계의 축소로 식사를 함께 할 사람이 없어 혼밥을 해야 하는 것 등이 더욱 문제일 수 있을 것이다.

선행 연구에서 1인가구의 식생활 실태에 있어 성별에 따른 차이도 나타났다. 최승균, 박대섭과 홍완수(2012)는 1인가구의 식생활 라이프스타일을 간편추구형, 웰빙외식형, 무관심형으로 유형화하였는데, 이 중 간편추구형과 무관심형은 남성이, 웰빙외식형은 여성이 많으며, 웰빙외식형에 속하는 여성 단독가구의 소득이 상대적으로 높다고 하였다. Donkin et al.(1998)은 영국의 노년층 단독가구의 과일과 야채 소비량을 분석한 결과, 남성노인 단독가구의 과일, 야채 소비량이 적은 것으로 나타났는데, 이는 그들이

단독가구이기 때문이 아니라, 가구 내 여성이 없기 때문이라고 설명하였다. 또한 노인 단독가구 남성은 조리의 용이성이 식품을 선택하는 중요 기준인 반면, 노인 단독가구 여성은 신체 이미지에 더 영향을 받는 것으로 나타나, 식생활에 있어 남성노인과 여성노인 단독가구의 차이를 보여주었다.

### 3. 생활시간조사 자료를 활용한 식생활 연구

시간이라고 하는 자원이 사람들이 하는 모든 행동에 결합되어 사용되는 자원인 만큼, 생활시간조사 자료는 사람들의 생활의 전 영역을 아우르는 특성을 가진다. 따라서 생활시간조사 자료를 통해 사람들의 식생활에 대해서도 중요한 정보를 파악할 수 있다.

식사 관련 행동에 보내는 시간, 즉 식사를 하거나 식사를 준비하고 식사 후 정리를 하는 데 얼마만큼의 시간을 사용하는지, 그리고 그러한 행동에 얼마나 참여하는지를 분석하는 것은 사람들의 식생활과 관련하여 중요한 정보를 제공해 준다. Pablo, Anju & Adam(2014)은 집에서의 식사 준비 시간과 식이습관 간의 관계를 분석한 결과, 집에서의 식사준비에 더 많은 시간을 사용하는 것이 더 높은 질의 식이습관과 관련된다고 하였다. Walde et al.(2007)은 영국, 미국, 노르웨이, 네덜란드, 프랑스의 5개국에 있어서의 1970년대 중반과 2000년 무렵의 생활시간자료를 비교하였는데, 5개국 모두 과거에 비해 식사준비 시간이 감소한 것으로 나타났다. 미국의 시간 자료를 추가 분석한 결과 식사준비 시간 뿐 아니라 행위자율도 감소하였는데, 연구자들은 이러한 결과를 편의식품과 외식 가격이 하락함으로써 이용도가 높아진 데 기인하는 것으로 해석하였다.

식생활 연구에서 생활시간조사가 사용된 것은 그리 오래 되지 않았으나, 해외에서는 다수의 연구들이 이루어져 왔다.

대표적인 연구는 생활시간조사 자료에 대한 시계열적 분석을 통해 식생활에 있어서의 변화를 보여주고자 하는 연구들이다. Mestdag(2005)은 생활시간조

사 자료를 이용하여 벨기에인의 식사에 있어 탈구조화(destructuration)현상이 나타나는지에 대한 연구 결과를 발표하였다. Cheng et al.(2007)은 영국 생활 시간조사 자료를 사용하여 1975년부터 2000년까지 식생활 패턴의 변화를 경험적으로 분석하였으며, Zick & Stevens(2009)는 1975년-2006년까지 30여 년 간의 미국인의 식사 관련 시간 사용의 경향을 분석하였다. Hamrick et al.(2011)은 2006-2008년 생활시간조사 자료를 사용하여 미국 성인의 식사시간 및 기타 식사 관련 시간-식품 구입, 식사 준비-을 주행동과 함께 한 행동을 포함하여 분석하였다.

그 외에도 식생활 관련 행동을 생활시간조사 자료를 사용하여 분석한 다음과 같은 연구들이 있다. Daniels et al.(2012)은 생활시간자료를 사용하여 가정 내에서 이루어지는 음식 준비 시간을 파악하고 그 의미에 대한 통찰을 제시하였다. 즉 가정 내 조리 시간은 식사 준비로서의 가사노동일 뿐 아니라 여가나 돌봄 행동으로서의 의미도 함께 가진다고 보았다. 또한 Daniels et al.(2014)은 생활시간조사 자료와 식품소비조사 자료를 결합하여, 편의식품 소비패턴에 따라 가계를 4개의 유형으로 구분하고 식사준비 및 식사시간과의 관계를 분석하였다.

우리나라에서는 1999년도부터 통계청 생활시간조사가 시작되어 5년 주기로 조사가 이루어지고 있으며, 다양한 영역에서 생활시간조사 자료의 분석이 이루어져 왔다. 하지만 우리나라에서 식생활과 관련하여 생활시간조사 자료를 활용한 연구는 거의 수행되지 않았다. 가족공유시간의 차원에서 가족이 함께하는 식사시간을 분석하거나 가사노동 시간에 대한 연구의 한 부분으로 식생활 관련 가사노동 시간의 추이나 성별 차이에 대한 연구 등이 수행되었을 뿐, 식생활에 초점을 맞춘 연구는 통계청의 2014 생활시간조사 자료를 사용하여 한국 직장인의 식사구조 특성을 분석한 김소화(2017)의 연구 외에 찾아보기 어렵다. 김소화(2017)는 생활시간 자료를 사용하여 시간, 공간, 사회관계 측면에서 한국 직장인들의 식사구조 특성을 파악하고, 사회인구학적 특성 및 직무관

련 요인과의 관련성을 살펴보았다.

1인가구의 식생활에 대한 생활시간조사 자료의 분석은 1인가구의 식사와 여가에 대한 송혜림 외(2018)의 연구에서 부분적으로 이루어진 정도이며, 1인가구의 식생활만을 중점적으로 다룬 연구는 이루어지지 않았다. 이에 본 연구는 생활시간조사 자료를 토대로 1인가구와 다인가구의 식사시간이나 식사준비 및 식후정리 시간의 차이를 분석하고, 나아가 식사 관련 시간에 있어서의 성별, 세대별 차이를 확인해 보고자 하였다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구문제

[연구문제 1] 다인가구와 비교할 때 1인가구 근로자의 식사 관련 행동 시간은 어떠한가?

- 1-1) 식사 관련 행동별 시간량은 어떠한가?
- 1-2) 식사 관련 행동별 시간량은 성별에 따라 차이를 보이는가?
- 1-3) 식사 관련 행동별 시간량은 연령대에 따라 차이를 보이는가?

[연구문제 2] 다인가구와 비교할 때 1인가구 근로자의 식사 관련 행동의 행위자율은 어떠한가?

- 2-1) 식사 관련 행동별 행위자율은 어떠한가?
- 2-2) 식사 관련 행동별 행위자율은 성별에 따라 차이를 보이는가?
- 2-2) 식사 관련 행동별 행위자율은 연령대에 따라 차이를 보이는가?

#### 2. 분석 자료 및 분석 대상

본 연구는 통계청 마이크로데이터 시스템에서 공개한 통계청 2014년 생활시간조사 자료를 사용하였

다. 2014년 생활시간조사 자료는 전국 약 12,000가구의 만 10세 이상 가구원 약 26,988명의 53,976부의 시간일지를 포함하고 있다. 본 연구의 목적에 따라 원자료 중 조사 당시 경제활동에 참여하고 있는 만 19세 미만 만 64세 이하 성인 임금근로자의 자료를 추출하였다. 추출 결과 9,846명이 각각 이틀간 작성한 시간일지 19,692부가 최종적으로 본 연구의 분석에 사용되었다. 이 중 1인가구 근로자의 시간일지는 총 1,788부이며, 2인 이상 가구 근로자의 시간일지는 총 17,904부였다.

시간일지 자료 중 본 연구의 분석대상 행동은 ‘주행동’에 한정하였다.

본 연구에서의 식사 관련 행동은 통계청의 2014 생활시간조사 행동분류표를 기준으로 하되, ‘음식준비’에 포함된 행동 중 ‘간식·비일상적 음식만들기’와 ‘음식 관련 서비스 받기’는 시간 및 행위자율이 매우 낮아 분석에서 제외하였다(〈표 3〉 참조).

### 3. 분석 방법

자료의 분석은 SPSS 20.0을 이용하였다.

연구 대상의 일반적 특성 및 식사 관련 행동별 평균시간과 행위자율을 파악하기 위해 평균, 빈도, 백분율 등 기술통계를 사용하였다. 평균시간은 행동의 행위 여부에 관계없이 전체 대상자의 행동별 평균시간을 측정한 것이며, 행위자율은 특정행동을 한 사람의 비율이다. 식사준비와 설거지 및 식후정리와 같은 음식준비 행동은 행위자율에 있어 차이가 있을 것으로 예상되므로 행동별 평균시간과 더불어 행위자율을 제시하여 식사 관련 행동의 실태를 좀 더 구

체적으로 파악하고자 하였다.

또한 식사 관련 행동의 시간량과 행위자율이 성별, 연령집단별로 차이를 보이는지 파악하고자 T검정(T-test), 일원분산분석(One-Way ANOVA) 및 Duncan의 사후검정, 그리고 교차분석(Crosstabulation)을 실시하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 연구 대상의 일반적 특성

연구대상의 일반적 특성은 〈표 4〉와 같다.

연구 대상의 남녀 비율은 55.5%, 44.5%로 남성이 차지하는 비율이 약간 높았으며, 1인가구와 다인가구를 나누어 보았을 때에도 비슷하게 나타났다.

연구 대상의 평균 연령은 전체 41.3세이며, 1인가구 41.8세, 다인가구 41.3세로 평균 연령에는 큰 차이가 없었다. 연령별 구성에 있어서는 1인가구는 19-29세(22.3%)와 50-64세(34.0%)의 비율이 다인가구(19-29세 16.5%, 50-64세 25.7%)에 비해 상대적으로 높으며, 30-39세(23.7%)와 40-49세(20.0%)의 비율은 다인가구(30-39세 26.7%, 40-49세 31.1%)에 비해 낮았다. 교육수준은 대졸이 45.0%로 가장 많고, 다음이 고졸 이하(고교 중퇴 또는 고졸)로 38.9%를 차지했다. 이들의 혼인상태는 유배우자의 비율이 68.1%였으며, 이 중 다인가구의 경우 73.3%, 1인가구인 경우 15.6%가 유배우자였다.

연구 대상자의 주당 근무시간(주업)은 전체 평균 45.0시간이며, 1인가구의 경우 44.8시간, 다인가구의

〈표 3〉 본 연구에서의 식사 관련 행동 구성

분류명		분류내용	
개인유지	식사 및 간식	식사	- 주식이거나 대용식을 먹는 행동
		간식·음료	- 식사 사이에 과자, 빵, 과일, 음료, 라면 등을먹는 행동
가정관리	음식준비	식사준비	- 밥 짓기, 반찬 등 일상적인 음식 만들기·상차리기 등
		설거지·식후정리	- 식탁 치우기, 설거지, 젓병소독, 주방정돈 등 정리 관련 행동

〈표 4〉 연구대상의 일반적 특성

단위:빈도(%)

변수	구분	전체 (N=19,692)	1인가구 (N=1,788)	다인가구 (N=17,904)
지역	서울/경기	5,690(28.9)	496(27.7)	5,194(29.1)
	6대 광역시	7,112(36.1)	620(34.7)	6,440(36.2)
	기타 도	6,890(35.0)	1,344(37.6)	6,220(34.7)
성별	남성	10,920(55.5)	980(54.8)	9,940(55.5)
	여성	8,772(44.5)	808(45.2)	7,964(44.5)
연령가 (평균:41.3세)	19-29세	3,360(17.1)	398(22.3)	2,962(16.5)
	30-39세	5,196(26.4)	424(23.7)	4,772(26.7)
	40-49세	5,922(30.1)	358(20.0)	5,564(31.1)
	50-64세	5,214(26.5)	608(34.0)	4,606(25.7)
교육수준	중졸 이하	2,075(10.5)	338(18.9)	1,737( 9.7)
	고졸 이하	7,657(38.9)	720(40.3)	6,937(38.7)
	대졸	8,854(45.0)	662(37.0)	8,192(45.8)
	대학원 이상	1,104( 5.6)	68( 3.8)	1,036(5.8)
혼인상태	미혼	4,872(24.7)	992(55.5)	3,880(21.7)
	배우자 있음	13,404(68.1)	280(15.6)	13,124(73.3)
	사별/이혼	1,416( 7.2)	516(28.9)	900( 5.0)
월평균 개인소득	100만원 미만	2,800(14.2)	274(15.3)	2,526(14.1)
	100-200만원 미만	6,816(34.6)	686(38.4)	6,130(34.2)
	200-300만원 미만	5,028(25.6)	530(29.6)	4,500(25.2)
	300-400만원 미만	2,456(12.4)	134(7.5)	2,322(12.9)
	400만원 이상	2,592(13.2)	164(9.2)	2,428(13.6)
주당근무시간 (평균:45.0시간)	40시간 미만	3,186(16.2)	352(19.7)	2,834(15.8)
	40시간-52시간	11,926(60.6)	972(54.3)	10,954(61.2)
	52시간 초과	4,577(23.2)	464(26.0)	4,113(23.0)
종사상지위	상용종사자	14,278(72.5)	1,110(62.1)	13,168(73.5)
	임시근로자	3,416(17.3)	402(22.5)	3,014(16.9)
	일용근로자	1,998(10.1)	276(15.4)	1,722(9.6)
취업형태	전일제근로	17,364(88.2)	1,524(85.2)	15,840(88.5)
	시간제근로	2,328(11.8)	264(14.8)	2,064(11.5)
정기 휴일 유형	일주일에 2일 휴무	4,574(23.2)	474(26.5)	4,100(22.9)
	일주일에 1일 휴무+토요일 격주 휴무	1,414( 7.2)	103(5.9)	1,308( 7.3)
	일주일에 1일 휴무	10,252(52.1)	776(43.4)	9,476(52.9)
	2주마다 1일 휴무	486( 2.5)	54(3.0)	432( 2.4)
	기타	2,966(15.0)	378(21.2)	2,588(14.5)
근무일 여부	근무일	14,043(71.3)	1,323(74.0)	12,720(71.0)
	비근무일	5,649(28.7)	465(26.0)	5,184(29.0)

가 : 교육수준은 설계서 및 코드집에서 교육정도와 수학여부를 합산하여 형성하였음. (중졸이하: 11-15, 21-25, 32-35/ 고졸이하: 31, 42-45, 52-55/ 대졸이하: 41, 51, 62-65/ 대학원이상: 61, 71-75)

경우 45.1시간이었다. 종사상지위는 72.5%가 상용종사자이고, 전일제근로가 88.2%였다. 정기 휴일은 52.1%가 1주에 1일 휴무이며, 23.2%가 일주일에 2일 휴무였다. 상용종사자 비율은 1인가구 62.1%, 다

인가구 73.5%로, 1인가구의 임시근로자나 일용근로자 비율이 상대적으로 높았다.

전체 설문지 중 근무일의 시간일지가 14,043부(71.3%)이고, 비근무일의 시간일지가 5,649부(28.7%)

였으며, 전체 연구 대상 가구의 가구원수 평균은 3.16명이며, 다인가구의 평균 가구원수는 3.38명이었다.

## 2. 식사 관련 행동별 시간량 분석

먼저 근무일과 비근무일로 구분하여 1인가구 근로자와 다인가구 근로자가 하루 동안 식사 관련 행동-식사, 간식·음료, 식사준비, 설거지·식후정리에 사용한 평균 시간을 살펴보았다.

〈표 5〉를 보면, 근무일과 비근무일 모두 다인가구 근로자의 식사 시간(근무일 82.7분, 비근무일 95분)이 1인가구 근로자의 식사 시간(근무일 75분, 비근무일 81.1분)보다 더 길었다. 이계임 외(2015)의 연구에서 1인가구는 아침식사를 하지 않는다는 비중이 2인 이상 가구의 2배 정도에 달하며, 불규칙적으로 식사하는 비중이 절반에 가까운 것으로 나타났는데, 이러한 결식률과 불규칙적 식사 패턴이 가구유형별로 식사시간의 차이가 나타나는 원인이라 할 수 있을 것이다. 또한 다인가구의 경우 비근무일에 근무일보다 식사시간이 12분 이상 더 많아 비근무일에는 근무일보다 좀 더 여유로운 제대로 된 식사가 이루어진다고 한다면, 1인가구의 경우 그 차이가 6분으로, 비근무일에도 혼자 한 끼를 때우는 식의 식사가 이루어질 가능성이 많아 보인다.

간식 및 음료 시간은 근무일에는 1인가구(34.1분)가 다인가구(33.4분)보다 약간 길었고, 비근무일에는 반대로 다인가구(35.1분)가 1인가구(30.3분)보다 5분 가량 길었다.

식사준비 시간의 경우 근무일과 비근무일 모두 다인가구(근무일 14.7분, 비근무일 26.5분)가 1인가구(근무일 12.7분, 비근무일 23.6분)보다 더 길었다. 설거지 및 식후정리 시간의 경우 근무일(1인가구 8.5분, 다인가구 8.2분)과 비근무일(1인가구 18.5분, 다인가구 17.9분) 모두 1인가구와 다인가구의 시간이 비슷했다.

한편 1인가구와 다인가구 공통으로 식사 관련 시

간 모두 -식사시간, 간식·음료 시간, 식사준비 시간, 설거지·식후정리 시간- 근무일보다 비근무일에 더 긴 것으로 나타났다.

〈표 5〉 1인가구 및 다인가구 근로자의 식사 관련 행동별 평균시간

	단위:분			
	근무일		비근무일	
	1인가구 (1,323)	다인가구 (12,720)	1인가구 (465)	다인가구 (5,184)
식사	75.0	82.7	81.1	95.0
간식·음료	34.1	33.4	30.3	35.1
식사준비	12.7	14.7	23.6	26.5
설거지·식후정리	8.5	8.2	18.5	17.9

아래에서는 이러한 식사 관련 행동의 시간 사용에 있어서 성별, 연령대별로 차이가 있는지 살펴보고자 T-test 및 일원분산분석을 실시하였다.

〈표 6〉 성별 식사 관련 행동 평균시간 비교 (근무일)

	1인가구			다인가구		
	남성 (748)	여성 (575)	t	남성 (7,248)	여성 (5,472)	t
	식사	79.1	69.6	5.989***	85.6	78.8
간식·음료	34.8	33.2	1.085	34.2	32.4	3.569***
식사준비	10.7	15.4	-5.057***	2.0	31.5	-67.490***
설거지·식후정리	6.7	11.0	-5.774***	1.8	16.7	-54.951***

\*\*\* p<.001

〈표 6〉은 근무일에 있어 식사 관련 행동 시간의 남녀 간 차이를 살펴본 결과이다.

1인가구와 다인가구 모두 식사시간은 남성이 여성보다 다소 길었으며, 간식·음료 시간은 다인가구에 있어서만 남성이 여성보다 약간 더 긴 것으로 나타났다.

식사준비와 설거지 및 식후정리 시간은 1인가구

와 다인가구 모두 여성이 남성보다 길었는데, 다인가구에 있어서는 남성과 여성 간의 차이가 상대적으로 매우 컸다. 1인가구의 경우 여성이 남성보다 식사준비 시간은 4.7분, 설거지 및 식후정리 시간은 4.3분 긴 정도이나, 다인가구의 경우 여성이 남성보다 식사준비 시간은 29.5분, 설거지 및 식후 정리 시간은 14.9분 더 길었다. 다인가구 남성의 경우 식사준비 시간 2분, 설거지·식후정리 시간 1.8분으로 평균 시간이 매우 짧았다.

〈표 7〉은 비근무일에 있어 식사 관련 행동 시간의 남녀 간의 차이를 살펴본 결과이다. 비근무일에는 1인가구의 경우는 식사 시간에 있어 유의미한 차이가 없으며, 다인가구의 경우만 남성이 여성보다 다소 식사 시간이 길었다. 그리고 비근무일의 간식·음료 시간은 1인가구, 다인가구 모두 차이가 나타나지 않았다.

식사준비 시간과 설거지 및 식후정리 시간은 근무일보다 그 시간이 조금 더 길 뿐, 전체적인 양상은 근무일과 유사하였다. 즉 1인가구와 다인가구 모두 여성의 시간이 남성의 시간보다 길었으며, 남성과 여성 간의 차이는 다인가구에서 훨씬 더 크게 나타났다.

〈표 7〉 성별 식사 관련 행동 평균시간 비교 (비근무일)

단위:분

	1인가구			다인가구		
	남성 (232)	여성 (233)	t	남성 (2,692)	여성 (2,492)	t
식사	82.0	80.1	.532	97.7	92.0	5.935***
간식·음료	29.6	30.9	-.425	36.0	34.1	1.898
식사준비	19.8	27.3	-3.296**	6.8	47.8	-45.234***
설거지·식후정리	14.8	22.2	-3.537***	5.4	31.3	-38.744***

\*\* p<.01 \*\*\* p<.001

〈표 8〉은 근무일에 있어 식사 관련 행동 시간을 연령대별로 비교 분석한 결과이다.

식사시간의 경우 1인가구는 20대에 비해 30대 이상의 시간이 길었으며, 다인가구의 경우 20대, 30대, 40대, 50대 이상 집단 순으로 연령이 높을 집단일수록 시간이 길었다. 간식·음료 시간의 경우 1인가구, 다인가구 모두 연령대별 차이가 나타나지 않았다.

〈표 8〉 연령대별 식사 관련 행동 평균시간 비교 (근무일)

단위:분

	1인가구					다인가구				
	20대 <sup>가</sup> (283)	30대 (278)	40대 (438)	50대 <sup>↑</sup> (324)	F	20대 <sup>가</sup> (2140)	30대 (3356)	40대 (3924)	50대 <sup>↑</sup> (3300)	F
식사	68.1 a	78.2 b	76.1 b	76.3 b	7.003***	75.6 a	81.6 b	84.5 c	86.2 d	66.018***
간식·음료	32.2	32.0	36.8	35.2	2.211	32.1	32.5	33.7	34.7	5.453
식사준비	8.2 a	7.4 a	13.9 b	18.9 b	42.744***	3.6 a	10.8 b	18.9 c	20.5 d	263.390***
설거지·식후정리	5.1 a	5.7 a	8.8 b	12.9 c	27.425***	3.0 a	6.5 b	10.0 c	10.9 d	152.303***

\*\*\* p<.001

가 : 만19-29세 집단이나 편의상 20대로 표기함(아래 표 및 본문에서도 동일하게 표기함).

식사준비 시간의 경우 1인가구, 다인가구 모두 연령이 높아질수록 시간이 긴 것으로 나타났는데, 1인가구와 다인가구 간에 연령집단별 차이는 조금 다르게 나타났다. 먼저 1인가구는 20대, 30대 집단에 비해 40대나 50대 이상 집단의 시간이 약 2배 혹은 그 이상으로 40대를 기점으로 크게 늘어났다. 다인가구는 20대가 3.6분으로 다른 집단에 비해 매우 적고 30대 이상에서 크게 늘어나 30대, 40대, 50대 이상 집단별로 차이를 보이며, 특히 40대, 50대 이상 집단의 경우 20분가량을 사용하고 있었다. 설거지 및 식후정리 시간의 경우도 1인가구와 다인가구 각각에서 식사준비 시간과 유사한 경향을 나타냈다.

위의 결과를 통해 1인가구 여부와 관계없이 대체로 연령대가 낮은 집단보다 연령대가 높은 집단이 더 많은 시간을 식사와 식사 준비 및 정리에 사용하는 것을 확인할 수 있다.

〈표 9〉는 비근무일에 있어 식사 관련 행동 시간을 연령대별로 비교 분석한 결과이다.

식사시간의 경우 1인가구는 20대-40대에 비해 50대 이상 집단의 시간이 길었으며, 다인가구의 경우 20대에 비해 30대 이상 집단의 시간이 길었다. 간식·음료 시간의 경우 비근무일에도 1인가구, 다인가구 모두 연령대별 차이는 없었다.

식사준비 시간의 경우 1인가구는 연령이 높아질수록 시간이 긴 것으로 나타났으며, 다인가구는 20대, 30, 40대 순으로 시간이 길어지다 50대 이상에서는 40대에 비해 다소 감소하는 것으로 나타났다. 먼저 1인가구는 20대, 30대 집단에 비해 40대나 50대 이상 집단의 시간이 약 2배 혹은 그 이상으로 40대를 기점으로 크게 늘어났다. 다인가구는 20대가 10.7분, 30대가 24.2분, 40대가 34.2분으로 점차적으로 늘어나다 50대 이상에서는 27.4분으로 30대와 비슷한 수준으로 나타났다. 설거지 및 식후정리 시간의 경우도 1인가구와 다인가구 각각에서 식사준비 시간과 유사한 경향을 나타냈다. 즉 1인가구는 연령대가 높아질수록 설거지 및 식후정리 시간이 늘어난 반면, 다인가구는 20대, 30대, 40대의 순으로 늘어나다가 50대 이상에서는 30대와 비슷한 수준으로 다소 감소하는 양상을 나타냈다.

비근무일에 있어서도 1인가구 여부와 관계없이 대체로 연령대가 높은 집단일수록 더 많은 시간을 식사와 식사 준비 및 정리에 사용하되, 다인가구의 경우 50대 이상 집단은 40대보다 그 시간이 다소 적은 것을 확인할 수 있다. 50대 이상 가구의 경우 40대 집단에 비해 가구원 수의 감소가 있을 수 있으며, 이러한 차이가 식사 준비 및 정리 시간이 상대적으로

〈표 9〉 연령대별 식사 관련 행동 평균시간 비교 (비근무일)

단위:분

	1인가구					다인가구				
	20대 (115)	30대 (100)	40대 (80)	50대 ↑ (170)	F	20대 (2140)	30대 (3356)	40대 (3924)	50대 ↑ (3300)	F
식사	75.5 a	82.0 a	76.1 a	86.6 b	2.588***	85.3 a	97.1 b	96.4 b	96.9 b	26.195***
간식·음료	31.6	32.1	27.4	29.7	.394	34.8	34.6	34.7	36.2	.605
식사준비	14.4 a	16.6 a	28.6 b	31.5 b	15.867***	10.7 a	24.2 b	34.2 d	27.4 c	77.887***
설거지·식후정리	9.2 a	14.2 a	20.0 b	26.7 c	16.486***	7.8 a	17.9 b	21.8 c	19.2 b	53.277***

\*\*\* p<.001

로 더 많은 비근무일에 반영되는 것으로 예측해 볼 수 있을 것이다.

### 3. 식사 관련 행동의 행위자율 분석

다음으로 근무일과 비근무일로 구분하여 1인가구 근로자와 다인가구 근로자의 식사 관련 행동-식사, 간식·음료, 식사준비, 설거지·식후정리-에 대한 참여율, 즉 행위자율을 살펴보았다.

〈표 10〉은 1인가구 및 다인가구 근로자의 식사 관련 행동 참여율을 근무일과 비근무일로 구분하여 살펴본 결과이다. 식사는 근무일이나 비근무일 모두 거의 대부분의 사람이 참여하고 있으며 1인가구와 다인가구 간의 차이도 나타나지 않았다.

간식·음료의 경우에는 근무일에는 1인가구와 다인가구 간의 행위자율의 차이가 없으나, 비근무일에

는 1인가구(70.5%)에 비해 다인가구(75.6%)의 행위자율이 조금 더 높았다.

식사준비나 식후정리는 근무일과 비근무일 모두 1인가구의 행위자율이 다인가구에 비해 높았으며, 1인가구와 다인가구 모두 근무일에 비해 시간 여유가 많은 비근무일의 행위자율이 더 높았다.

이어서 1인가구와 다인가구의 식사 관련 행동의 행위자율을 성별, 연령대별로 교차분석을 실시했다. 분석을 실시한 결과, 네 가지 식사 관련 행동 중 식사는 성별 집단 및 연령대별 집단 모두 100%에 가까운 행위자율을 보임에 따라 5보다 작은 기대 빈도를 가지는 셀이 20%를 넘어 교차분석이 적합하지 않은 것으로 판단되었다. 따라서 식사를 제외한 나머지 세 가지 행동에 대해서만 교차분석을 실시하였다.

〈표 11〉은 근무일에 있어 식사 관련 행동의 행위자율을 성별에 따라 비교 분석한 결과이다.

〈표 10〉 1인가구와 다인가구의 식사 관련 행동별 행위자율

단위:빈도(%)

	근무일		비근무일	
	1인가구 (1,323)	다인가구 (12,720)	1인가구 (465)	다인가구 (5,184)
식사	1,321(99.8)	12,701(99.9)	464(99.8)	5,172(99.8)
간식·음료	1,135(85.8)	10,782(84.8)	328(70.5)	3,917(75.6)
식사준비	642(48.5)	4,260(33.5)	293(63.0)	2,390(46.1)
설거지·식후정리	560(42.3)	3,789(29.8)	274(58.9)	5,184(44.0)

〈표 11〉 성별 식사 관련 행동 행위자율 비교 (근무일)

단위:빈도(%)

	1인가구			다인가구		
	남성 (748)	여성 (575)	X <sup>2</sup>	남성 (7,248)	여성 (5,472)	X <sup>2</sup>
식사	748 (100.0)	573 (99.7)	-	7,242 (99.9)	5,459 (99.8)	-
간식·음료	636 (85.0)	499 (86.8)	.822	6,208 (85.7)	4,574 (83.6)	10.266**
식사준비	326 (43.6)	316 (55.0)	16.836***	601 (8.3)	3,659 (66.9)	4802.939***
설거지·식후정리	265 (35.4)	295 (51.3)	33.568***	628 (8.7)	3,161 (57.8)	3594.441***

\*\* p<.01 \*\*\* p<.001

간식 및 음료 섭취는 1인가구에 있어서는 성별 차이가 없으며, 다인가구의 경우 남성의 행위자율이 여성보다 약간 더 높았다.

식사준비나 설거지 및 식후정리의 행위자율은 1인가구와 다인가구 모두 남성과 여성 간에 차이를 보였으며, 특히 다인가구에 있어서는 성별 차이가 매우 크게 나타났다. 다인가구에 있어 식사준비는 남성 8.3%, 여성 66.9% 참여, 설거지 및 식후정리는 남성 8.7%, 여성 57.8% 참여로 남성의 행위자율이 매우 낮게 나타났다.

〈표 12〉는 비근무일에 있어 식사 관련 행동의 행위자율을 성별에 따라 비교 분석한 결과이다.

간식 및 음료 섭취는 1인가구와 다인가구 모두 성별에 따른 행위자율의 차이가 없었다.

식사준비의 행위자율은 1인가구에서는 성별 차이가 유의미하지 않았으며, 다인가구의 경우 남성(19.1%)과 여성(75.2%) 간에 큰 차이를 보였다. 설거지 및 식후정리는 1인가구와 다인가구 모두 여성의 행위자율이 남성보다 높았는데, 다인가구의 경우 식사준비와 마찬가지로 남성(19.0%)과 여성(71.1%) 간의 차이가 매우 컸다.

〈표 13〉은 근무일에 있어 식사 관련 행동의 행위자율을 연령대별로 비교 분석한 결과이다.

간식·음료 섭취의 경우 1인가구에 있어서는 연

령대별 차이가 다소 나타나, 20대, 30대보다 50대 이상의 행위자율이 다소 높으며, 40대의 행위자율이 그보다 조금 더 높은 것으로 나타났다. 다인가구의 경우에는 간식 및 음료 섭취에 있어 연령대별 행위자율의 차이가 나타나지 않았다.

식사준비와 식후정리의 행위자율은 1인가구와 다인가구 모두 연령대별로 차이가 나타났다. 식사준비와 식후정리의 행위자율은 1인가구와 다인가구 모두 대체로 연령대가 높은 집단에서 행위자율이 높게 나타났다. 식사준비와 식후정리 모두 1인가구나 다인가구 공통으로 20대-30대에 비해 40대 이상에서 행위자율이 확연히 높아짐을 볼 수 있다. 1인가구에 있어 식사준비의 행위자율은 20-30대가 전체의 1/3 정도인데 비해 40대와 50대 이상은 절반 이상(40대 52.5%, 50대 이상 63.5%)의 참여율을 나타냈다. 1인가구의 설거지 및 식후정리의 행위자율도 비슷한 경향으로, 20대-30대(31.1%, 30.6%)에 비해 40대(46.4%)나 50대 이상(55.7%)의 행위자율이 확연히 높았다.

다인가구의 식사준비와 식후정리 행동은 연령이 높아질수록 참여율이 높아지되, 20대와 30대, 40대 이상 집단 간에 차이가 나타났다. 식사준비의 경우 20대(14.1%)보다 30대(27.7%)의 행위자율이 더 높으며, 40대(43.0%)나 50대 이상(40.7%)의 행위자율은

〈표 12〉 성별 식사 관련 행동 행위자율 비교 (비근무일)

단위:빈도(%)

	1인가구			다인가구		
	남성 (232)	여성 (233)	X <sup>2</sup>	남성 (2,692)	여성 (2,492)	X <sup>2</sup>
식사	232 (100.0)	232 (99.6)	-	2,689 (99.9)	2,483 (99.6)	-
간식·음료	161 (69.4)	167 (71.7)	.290	2,052 (76.2)	1,865 (74.8)	1.347
식사준비	136 (58.6)	157 (67.4)	3.829	515 (19.1)	1,875 (75.2)	1639.625***
설거지·식후정리	119 (51.3)	155 (66.5)	11.141**	511 (19.0)	1,772 (71.1)	1426.701***

\*\* p<.01 \*\*\* p<.001

또 그보다 더 높게 나타났다. 설거지 및 식후정리의 경우에도 다인가구는 20대(14.3%)의 참여율이 매우 낮고, 30대(25.6%)의 행위자율이 그보다는 높으며, 40대(37.6%)나 50대 이상(34.8%)의 행위자율이 가장 높은 것으로 나타났다.

즉 근무일에 있어 식사준비와 설거지 및 식후정리는 1인가구든 다인가구든 대체로 연령대가 높은 집단일수록 행위자율이 더 높은 경향을 보여 40대 이상에서 가장 행위자율이 높되, 1인가구의 경우 20대와 30대의 행위자율이 비슷한 반면, 다인가구의 경우 20대와 30대의 행위자율 간에 차이가 나타났다.

〈표 14〉는 비근무일에 있어 식사 관련 행동의 행위자율을 연령대별로 비교 분석한 결과이다. 비근무일의 경우 〈표 13〉의 근무일의 행위자율에 비교해 식사준비와 식후정리 행동의 행위자율이 모든 연령 집단에서 더 높게 나타났다. 연령대와 관계없이 비근무일에 집에서 식사하는 비율이 더 높음을 보여주는 결과이다.

간식·음료 섭취 행동은 1인가구에 있어서는 연령대별로 유의미한 차이가 없었고, 다인가구에서는 연령대가 높은 집단일수록 행위자율이 다소 더 높은 것으로 나타났다.

식사준비의 행위자율은 1인가구와 다인가구 모두 대체로 연령대가 높은 집단에서 행위자율이 높게 나

타났으나, 연령대별 변화 양상은 1인가구와 다인가구 간에 다소 차이가 있었다. 먼저 1인가구의 경우 20대, 30대 집단의 식사준비 참여율이 50% 내외인데 비해 40대나 50대 이상 집단의 행위자율은 70% 이상으로 40대를 기점으로 크게 높아졌다. 다인가구의 식사준비 행위자율은 20대가 28.6%, 30대가 44.5%, 40대와 50대가 각각 53.2%, 50.0%로, 연령이 높아질수록 행위자율이 점차적으로 높아지는 경향이였다.

설거지 및 식후정리의 행위자율 또한 대체로 연령대가 높은 집단에서 행위자율이 높게 나타났으나, 연령대별 변화 양상은 1인가구와 다인가구 간에 다소 차이가 있었다. 즉 1인가구는 연령대가 높아질수록 설거지 및 식후정리의 참여율이 증가하되 20대와 30-40대, 50대 이상 집단 간에 차이가 크며, 다인가구는 20대, 30대, 40대의 순으로 점차적으로 늘어나다가 50대 이상에서는 30대와 비슷한 수준으로 다소 감소하는 양상을 나타냈다.

앞에서 살펴본 근무일의 행위자율과 비교해 볼 때, 다인가구의 경우 근무일과 비근무일 모두 연령대가 높아질수록 식사준비 및 식후정리에의 참여율이 높아지며 50대 이상에서 약간 낮아지는 유사한 경향을 보인 반면, 1인가구는 근무일과 비근무일의 연령 집단별 행위자율에 다소 다른 경향이 나타났다. 즉 1인가구의 경우 식사준비의 행위자율은 근무일과 비

〈표 13〉 연령대별 식사 관련 행동 행위자율 비교 (근무일)

단위:빈도(%)

	1인가구					다인가구				
	20대 (283)	30대 (324)	40대 (278)	50대 ↑ (438)	X <sup>2</sup>	20대 (2,140)	30대 (3,356)	40대 (3,924)	50대 ↑ (3,300)	X <sup>2</sup>
식사	282 (99.6)	324 (100.0)	277 (99.6)	438 (100.0)	-	2,134 (99.7)	3,350 (99.8)	3,918 (99.8)	3,299 (100.0)	-
간식·음료	233 (82.3)	271 (83.6)	252 (90.6)	379 (85.6)	9.579*	1,774 (82.9)	2,826 (84.2)	3,356 (85.8)	2,817 (85.4)	10.479
식사준비	102 (36.0)	116 (35.8)	146 (52.5)	278 (63.5)	79.591***	301 (14.1)	929 (27.7)	1,688 (43.0)	1,342 (40.7)	649.542***
설거지 · 식후정리	88 (31.1)	99 (30.6)	129 (46.4)	244 (55.7)	67.032***	306 (14.3)	859 (25.6)	1,477 (37.6)	1,147 (34.8)	428.320***

\* p<.05 \*\*\* p<.001

〈표 14〉 연령대별 식사 관련 행동 행위자율 비교 (비근무일)

단위:빈도(%)

	1인가구					다인가구				
	20대 (115)	30대 (100)	40대 (80)	50대 ↑ (170)	X <sup>2</sup>	20대 (822)	30대 (1,416)	40대 (1,640)	50대 ↑ (1,306)	X <sup>2</sup>
식사	115 (100.0)	99 (99.0)	80 (100.0)	170 (100.0)	-	814 (99.0)	1,413 (99.8)	1,639 (99.9)	1,306 (100.0)	-
간식·음료	83 (72.2)	67 (67.0)	56 (70.0)	122 (71.8)	.885	587 (71.4)	1,047 (73.9)	1,250 (76.2)	1,033 (79.1)	18.903***
식사준비	53 (46.1)	536 (53.0)	58 (72.5)	129 (75.9)	33.607***	235 (28.6)	630 (44.5)	872 (53.2)	653 (50.0)	143.906***
설거지 · 식후정리	45 (39.1)	56 (56.0)	48 (60.0)	125 (73.5)	33.990***	237 (28.8)	615 (43.4)	823 (50.2)	608 (46.6)	105.815***

\*\*\* p<.001

근무일 공통으로 20대와 30대의 행위자율이 비슷하고 40대를 기점으로 행위자율이 크게 증가하는 반면, 식후정리의 행위자율은 근무일에는 20-30대와 40대, 50대 집단 간에, 비근무일에는 20대와 30-40대, 50대 이상 집단 간에 차이가 컸다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 1인가구의 식생활 실태를 식사 관련 시간 자료를 통해 살펴보았다. 특히 1인가구의 식생활 특성을 파악하기 위해 다인가구와의 비교 및 1인가구 내 성별과 연령대별 차이를 분석하였다. 앞서의 분석을 통해 파악된 내용을 종합하여 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 1인가구 근로자는 다인가구 근로자에 비해 간식·음료 시간을 제외한 나머지 식사 관련 시간이 근무일, 비근무일 모두 더 짧았다. 식사 준비나 식후정리의 행위자율 또한 이와 유사한 경향을 보여주었다.

이와 같은 식사 시간에서의 차이는 관련 연구 결과를 통해 그 원인을 유추해 볼 수 있다. 윤덕환 외(2015)는 1인 가구의 경우 하루 2끼 식사를 한다는 응답이 61.8%로 가장 높으며, ‘외부에서 식사’ 한다는 응답이 가장 많고, ‘외부에서 사와서 집에서 식사’

한다는 응답이 타 응답자 대비 높다고 하였다. 이계임 외(2015)도 1인가구는 아침식사를 하지 않는다는 응답 비중이 2인 이상 가구의 2배 정도이며, 불규칙적으로 식사하는 비중이 절반에 가까운 수준이라고 하였다. 즉 1인가구의 경우 다인가구에 비해 아침식사를 하지 않는 비율이 더 높은 것과 같이 식사 횟수가 적거나 좀 더 간단하게 식사를 하는 것으로 추정해 볼 수 있다. 그리고 식사 준비 시간과 설거지·식후정리 시간의 차이는 1인가구 근로자들이 다인가구에 비해 좀 더 간편식이나 배달 및 테이크아웃 등의 외식 이용이 높음을 반영하는 것이라 할 수 있다.

간식·음료 시간의 경우 다인가구는 근무일과 비근무일의 차이가 별로 없는 반면, 1인가구는 비근무일에 근무일보다 4분 정도 적었다. 혼자 사는 1인 가구 근로자의 경우 동료 등과 함께 지내는 비근무일보다 혼자 있는 시간이 많은 비근무일에는 다과시간이 상대적으로 적을 수밖에 없을 것이다.

둘째, 1인가구든 다인가구든 근로자의 식사 관련 시간은 대체로 근무일보다 비근무일의 경우에 더 길었다.

근무일과 비근무일에 있어 식사 관련 시간은 간식·음료 시간을 제외하고는 1인가구, 다인가구 모두 비근무일이 더 긴 것으로 나타났다. 식사 시간은 비근무일이 1인가구, 다인가구 모두 약 10분 정도 더

길었고, 간식·음료 시간은 1인가구의 경우 근무일이 4분 정도 길고, 다인가구의 경우 비근무일이 2분 가량 더 길었다. 식사준비 시간이나 식후정리 시간은 1인가구, 다인가구 모두 비근무일이 근무일보다 2배 이상 더 길었다. 윤덕환 외(2015)의 연구에서도 1인 가구나 2인 이상가구 모두 ‘주말/휴일에 더 먹고, 평일에 덜 먹는’ 식사 패턴이 가장 높은 비율을 보였다.

즉 가구 유형에 관계없이 시간 여유가 많은 비근무일에 좀 더 많은 시간을 식사 준비와 식사에 시간을 할애하고 있어, 노동시간에 따른 시간 부족이 식생활에 영향을 미침을 확인할 수 있다.

셋째, 식사 관련 시간을 성별로 비교한 결과, 1인가구와 다인가구 모두 성별 차이를 보였다. 식사 관련 시간 중 식사 시간도 남성이 여성보다 조금 길었지만, 성별 차이가 크게 나타나는 행동은 식사 준비와 식후정리 시간이었다. 다인가구 뿐 아니라 식사 준비와 식후정리를 본인이 스스로 할 수밖에 없는 1인가구의 경우에도 남성은 여성보다 더 적은 시간을 사용하고 있었다. 이러한 결과는 행위자율의 분석에서도 마찬가지로 나타나, 1인가구와 다인가구 모두 식사 준비와 식후정리 시간의 행위자율이 남성보다 여성이 높았다. 청년 1인가구를 대상으로 한 송혜림 외(2018)의 연구에서도 총 식사활동시간은 남성보다 여성이 7분가량 더 긴데, 세부항목별로 보면 남성의 경우는 식사하는 시간이 여성보다 더 길고, 여성은 식사준비 및 뒷정리시간이 남성보다 더 긴 것으로, 성별 차이가 나타난다고 하였다.

즉 같은 1인가구 내에서도 여성보다는 남성이 좀 더 간편식이나 배달 및 테이크아웃, 집 밖에서의 식사 등 외식 이용이 높을 것이라 예측해 볼 수 있다.

넷째, 식사 관련 시간을 성별로 비교한 결과, 1인가구 전체와 다인가구 전체를 비교했을 때 파악되지 않은 성별 간 특성이 드러났다. 1인가구와 다인가구 모두 식사준비와 식후정리에 있어 여성의 시간이 남성의 시간보다 길었지만 특히 다인가구에 있어서 그 차이가 훨씬 크게 나타났다는 점이다. 평균시간 뿐

아니라 행위자율의 경우에도 식사준비와 식후정리 행동의 행위자율의 성별 차이는 1인가구보다 다인가구에서 훨씬 더 컸다.

1인가구에서도 여성에 비해 남성은 식사 관련 가사노동에 대한 참여율도 낮고 평균시간도 적지만, 대신할 사람이 없으므로 남성과 여성 간의 차이가 상대적으로 적은 반면, 다인가구인 경우 여성이 가사노동의 일차적 책임자로 간주되어 식사준비와 식후정리의 많은 부분을 담당하고 남성의 참여율은 현저히 낮으며 평균시간 또한 매우 적게 나타나는 것으로 해석해 볼 수 있다. 다인가구에서는 성별에 따른 가부장적 역할분담이 여전히 나타나고 있음을 확인할 수 있는 결과라 하겠다.

다섯째, 1인가구에 있어서 식사 관련 행동의 평균 시간과 행위자율은 연령대별로도 차이를 나타냈다. 대체로 연령대가 높은 집단일수록 식사시간은 물론, 식사준비와 식후정리 시간도 길었으며, 식사준비와 식후정리 행동의 행위자율 또한 연령대가 높은 집단이 더 높은 참여율을 보였다. 식사준비와 식후정리 시간에 있어서 1인가구의 경우 20-30대 집단과 40대 이상 집단 간에 큰 차이가 나타났으며, 다인가구의 경우 20대, 30대, 40대 이상 집단으로 갈수록 점차적으로 시간과 참여율이 높아지는 경향을 나타냈다.

먼저 식사 시간에서의 연령집단별 차이는 젊은 세대에서 상대적으로 아침 결식률이 높거나 식사가 불규칙한 데 기인하거나, 혹은 세대 간 식단의 차이에 따른 것으로도 추측해 볼 수 있다. 같은 집에서의 식사라 해도 밥과 국을 포함한 한식 형태의 식사와 빵이나 간편식 위주의 식사는 식사 준비 시간은 물론, 식사시간 자체에 있어서도 차이가 날 수밖에 없기 때문이다.

식사준비와 식후정리 시간에 있어서의 연령집단별 차이는 선호하는 식단의 차이는 물론, 집밥에 대한 가치관이나 집밖에서의 혼밥에 대한 익숙함 여부, 간편식이나 배달 및 테이크아웃에 대한 태도 등 세대 간 식생활패턴이나 소비성향에서의 차이도 반영하는 것으로 보인다. 40-50대 중장년 1인가구는

20-30대 1인가구에 비해 혼자 식사나 쇼핑 등 일상 활동을 하는 데 불편함을 더 많이 느끼며, 따라서 소득은 높지만 소비는 적다는 보고(동아일보, 2018)와 맥락을 같이 하는 결과라 할 수 있다.

이상의 결론을 토대로 몇 가지 제언을 하기에 앞서, 1인가구를 가족정책의 대상으로 보아야 하는지에 대해서는 논의의 여지가 있을 수 있다고 본다. 서지원과 양진운(2017b)은 1인가구가 전체 가구에서 더 이상 소수집단이 아니며, 이들의 생활이 사회 경제, 문화적으로 자신과 함께 살지 않는 가족원이나 지인과의 관계에서 영향을 받고 있다는 점, 그리고 보다 확장된 의미에서 그들과 공동체를 형성하고 있다는 점을 들어 1인가구가 가족지원정책의 주요대상이 되어야 한다고 주장하였다. 본 연구자도 이와 같은 맥락에서 1인가구를 가족정책의 대상으로 보고 아래와 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 다인가구에 비해 1인가구의 식사시간이나 식사준비 및 식후정리 시간이 짧다는 것은 단지 시간의 차이만을 의미하는 것은 아니며, 식단의 선호와 선택, 식사의 불규칙성 및 영양 섭취의 부족 등과 관련되며, 이러한 식사의 질은 1인가구 근로자의 건강과 관련되는 문제라 할 수 있다. 이계임 외(2015)에 의하면, 1인가구는 아침식사 결식률이 다인가구의 2배에 이르며, 불규칙적으로 식사하는 비중이 절반에 가까운 등 불건강한 식생활을 하는 비중이 높다. 또한 국내산 식품, 지역산 식품, 친환경 식품 등 건강한 먹거리에 대한 관심이 낮은 수준이며, 영양섭취 부족자 비율도 다인가구에 비해 2배 정도 높은 것으로 나타났다. 따라서 1인가구의 식생활의 질적 제고를 위한 정책적 접근이 필요하다.

1인가구의 증가와 더불어 소분·소용량의 식료품 공급이 증가하고 있으나, 한편으로 배달 및 테이크아웃이 증가하고 패스트푸드점 및 분식점, 김밥 전문점 등의 매출액이 증가하고 있다(이계임 외, 2015). 시장의 조건이 1인가구에 유리해졌다 하더라도 혼밥을 위해 다양한 재료를 구입하고 복잡한 조리 과정을 감수하기는 쉽지 않을 것이기 때문이다.

1인가구의 혼밥에 있어 식사의 질을 제고하기 위해서는 간단한 식재료, 간편하고 용이한 조리방법을 통해 건강하고 영양가 높은 식사가 가능한 식단을 개발하고 이를 보급하는 것이 무엇보다 필요하다. 더불어 1인가구 중 일부 영양섭취 부족층에 대해서는 식품지원 프로그램을 활성화해야 할 것이다.

둘째, 1인가구를 대상으로 한 건강하고 규칙적인 식사의 중요성에 대한 인식을 높이기 위한 영양교육과 이의 실천을 위한 식생활 관련 자기돌봄 교육이 이루어져야 할 것이다. 특히 1인가구 중에서도 남성의 경우에 식사 준비 시간과 참여율이 상대적으로 더 문제가 되는 만큼 남성에 대한 교육이 우선적으로 이루어져야 할 것이다.

현재 건강가정지원센터에서 이루어지고 있는 일·가정 양립과 남성참여 활성화를 위한 교육, 남성 대상 자기돌봄 교육 등 남성 대상 교육을 1인가구 남성을 대상으로 실시하는 것이 하나의 방안이 될 수 있을 것이다.

세대별로는 외식이나 간편식 위주의 식사에 익숙한 20-30대 1인가구 남성에게는 건강한 식생활의 중요성에 대한 인식 제고 교육이 우선적으로 필요하며, 밖에서의 혼밥에 익숙하지 않고 집밥을 원하는 40대 이상 1인가구 남성에게는 요리교실 등 자기돌봄 교육이 우선되어야 할 것이다.

셋째, 1인가구와 다인가구 모두에서 식사 관련 가사노동에의 참여율과 시간이 남성과 여성 간에 차이를 나타냄으로써 1인가구 뿐 아니라 모든 가구유형에 있어서 가족구성원 모두가 식생활을 포함한 전체 가사노동에 함께 참여하는 양성평등한 가족가치의 실천을 위한 프로그램이 필요함을 다시 확인할 수 있다.

특히 2인 이상 가구에 있어서는 남성과 여성 간의 식사준비 및 정리 시간이나 참여율의 차이가 매우 크게 나타났는데, 이혼이나 사별 등으로 인해, 또는 직장 등의 이유로 인한 분거 가족 등 다인가구에서 1인가구로 전환되는 경우가 많다는 점을 고려할 때 다인가구에서의 가사노동의 성별 불평등은 1인가구

에서의 자기돌봄의 어려움으로 이어진다고 할 수 있다. 본 연구의 대상에 있어서도 1인가구의 혼인상태를 보면 15.6%가 유배우, 28.9%가 이혼 또는 사별로, 절반 가까이 다인가구에서 1인가구로 전환된 경우에 해당한다.

홍승아 외(2017)는 20대-40대 1인가구는 생애주기상 1인가구로 고정되지 않고 여러 가지 가능성과 선택이 열려 있는 집단으로 규정하였다. 미혼 1인가구 중 일부는 향후 결혼을 통해 다인가구를 형성할 수 있다는 점에서, 1인가구 남성에 대한 자기돌봄 교육은 현재의 생활을 위해서뿐만 아니라 다인가구를 구성했을 때의 양성평등한 가정생활을 위해서도 중요하다고 할 수 있다.

본 연구는 1인가구의 식생활과 관련하여 생활시간조사 자료를 사용한 초기 연구로서 식생활을 구성하는 요소 중 극히 일부 영역에 대해서만 분석이 이루어졌으며, 이러한 연구의 한계는 향후 다음에 제시하는 추가적인 연구들을 통해 보완되리라 기대한다.

이영미(2012)에 의하면, 식사구조는 크게 형식적인 측면과 내용적인 측면으로 구분할 수 있다. 여기서 내용적인 측면은 식품과 음식의 종류 및 조리법 등 식사구성의 차원으로, 식품영양학 분야에서의 관심 영역이라 할 수 있다. 식사구조 중 가족자원관리의 영역에서 관심을 가져야 하는 영역은 형식적인 측면으로, 여기에는 시간적 차원, 공간적 차원, 사회적 차원이 포함된다. 본 연구는 생활시간조사의 시간량 자료를 중심으로 1인가구의 식생활의 시간적 차원, 그 중 식사 관련 시간에 대한 논의에 초점을 맞추었다. 1인가구의 식생활에 대해서는 아직 소수의 연구만 이루어진 만큼 향후 연구되어야 할 영역과 내용이 많이 있다. 우선 시간적 차원에 있어서도 식사 섭취횟수와 식사시간대 등에 대한 분석이 추가로 이루어져야 할 것이며, 식사의 공간과 사회적 차원을 대상으로 하여 집에서의 식사와 외부에서의 식사, 혼자 하는 식사와 다른 사람과 함께 하는 식사, 그리고 누구와 함께 식사하는지 등에 대한 분석 또한 수행되어야 할 것이다.

## 참고문헌

- 1) 강유진 · 차승은(2013). 건강가정론. 서울:공동체.
- 2) 강은나 · 김혜진 · 김영선(2017). 도시지역 1인가구 중고령자의 여가활동유형과 우울수준. 보건사회연구, 37(2), 184-216.
- 3) 강은나 · 이민홍(2016). 우리나라 세대별 1인가구 현황과 정책과제. 보건사회포럼, 4, 47-56.
- 4) 권주안 · 이유진 · 최혜경(2007). 1인가구 주택수요 전망 및 공급 활성화 방안. 주택산업연구원 연구보고서 2007(4), 1-91.
- 5) 권중돈 · 엄태영 · 김유진(2012). 독거노인의 자살위험 영향요인에 관한 연구: 고독감의 영향 및 무망감의 매개효과 검증을 중심으로. 보건사회연구, 32(1), 89-114.
- 6) 김기태 · 박봉길(2000). 독거노인의 생활만족도와 사회지지망: 지역복지관의 서비스를 제공받고 있는 노인을 중심으로. 한국노년학, 20(1), 153-168.
- 7) 김민주(2018). 취업 1인 가구의 생활시간사용에 관한 연구. 울산대학교 대학원 석사학위논문.
- 8) 김소화(2017). 한국 직장인의 식사구조 특성: 2014년 생활시간조사 자료 분석. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 9) 김시월 · 조향숙(2015). 중고령 1인가구의 소비패턴과 삶의 만족도. Financial Planning Review, 8(3), 89-116.
- 10) 김영주(2009). 남녀별 독거노인과 동거노인의 건강습관, 스트레스, 우울, 자살생각 비교. 기본간호학회지, 16(3), 333-344.
- 11) 김은경 · 조춘환(2015). 스마트폰을 활용한 온라인 시대에서 오프라인 매장의 선택요인에 관한 연구 - 1인가구와 패스트푸드 레스토랑을 중심으로 -. e-비즈니스연구, 16(4), 231-263.
- 12) 김혜영 · 선보영 · 진미정 · 사공은희(2007). 비혼 1인가구의 가족의식 및 생활실태조사. 한국여성정책연구원.

- 13) 김혜정(2015). 비혼 여성 1인가구의 사회적 배제에 관한 연구. 여성학연구, 25(2), 7-40.
- 14) 남소영·이수경(2018). 성·연령별 1인가구와 다인가구의 식생활 및 영양상태 차이분석. 2018 가정학분야 춘계통합학술대회 발표논문.
- 15) 동아일보(2018.3.14). 혼밥-혼영 꺼려.. 돈 덜 쓰는 중장년 1인가구 <http://news.donga.com/3/all/20180313/89085778/1>.
- 16) 박수연·김영주(2013). 1인가구의 주거환경 및 주거서비스 요구 분석. -2000년 이후 선행연구결과를 중심으로. 2013 한국주거학회 추계 학술발표대회 발표논문.
- 17) 박재홍·유소이(2016). 1인가구와 다인가구의 식품소비행태 및 식생활 만족도 분석. 농업경제연구, 57(2), 103-138.
- 18) 박지혜·이순학·한승희(2015). 1인가구의 문화소비지출행태 분석. 산업연구원.
- 19) 박현우·나건(2015). 1인가구의 소비 패턴을 반영한 외식업 서비스 방향 연구: 2030 세대를 중심으로. 디지털디자인학연구, 15(3), 697-704.
- 20) 배건이·정극원(2014). 1인가구 주거지원을 위한 주택법제 개선방안에 관한 연구. 토지공법연구, 64, 157-176.
- 21) 서경현·김영숙(2003). 독거노인에 대한 사회복지원과 정신건강에 관한 탐색. 노인복지연구, 21, 7-26.
- 22) 서지원·양진운(2017a). 청년 1인가구의 성별 생활시간 사용구조와 주관적 시간빈곤: 부부가구와의 비교를 중심으로. 대한가정학회지, 55(3), 451-463.
- 23) 서지원·양진운(2017b). 중년 1인가구의 혼인상태별 여가시간사용 결정요인 분석. 한국가족자원경영학회지, 21(3), 77-95.
- 24) 설동필·우윤석(2012). 1-2인 가구 증가에 따른 주택공급정책의 효율성. 한국정책연구, 12(4), 217-242.
- 25) 성영애(2013). 군집분석을 통해 살펴본 1인가구의 연령대별 소비지출 패턴. 소비자학연구, 24(3), 157-181.
- 26) 송혜림·강은주·김민주(2018). 청년 1인가구의 생활시간 사용 연구. 한국가족자원경영학회지, 22(2), 45-63.
- 27) 신미림·남진(2011). 서울시 1인가구의 주택수요 예측. 국토계획, 46(4), 131-145.
- 28) 아시아경제(2018.1.1). 4집 중 1집 '1인가구'... "복지·고용안정 정책 확대해야" <http://www.asiae.co.kr/news/view.htm?idxno=2018010111002712885>.
- 29) 안기덕(2012). 국민기초생활수급 여성독거노인의 생애사 연구: 사회적 배제와 행위 주체성을 중심으로. 한국노년학회, 32(2), 447-465.
- 30) 여윤경(2003). 노인부부가계와 노인독신가계의 소비패턴 비교. 한국가정관리학회지, 21(5), 1-12.
- 31) 여윤경·양세정(2001). 노인부부가계와 노인독신가계의 소비패턴 비교 분석. 소비자학연구, 12(4), 65-81.
- 32) 염혜실·권오정(2014). 노인 1인가구를 위한 시니어 셰어하우스 개발에 관한 연구. 한국주거학회 논문집, 25(6), 123-132.
- 33) 오현희(2017). 1인가구의 인구·경제적 특징 분석. NABO 경제동향 & 이슈, 62, 38-47.
- 34) 우민희·이명진·최셋별(2015). 청년세대 일인가구의 여가활동 및 가족가치관에 관한 연구: 청년세대 다인가구와의 비교를 중심으로. 한국사회, 16(1), 201-231.
- 35) 유병규·조호정·전선형(2010). 국내 1인가구의 7개 구조적 특징: 1인가구의 저소득·고령화 심화. 경제주평, 10(4), 1-14.
- 36) 윤덕환·채선애·송으뜸(2015). 2015 1인가구 의식주 관련 조사(2014 vs. 2015 부분 Tracking Survey). 리서치보고서 2015년 3호, 206-249. (주)마크로밀엠브레인.
- 37) 윤소영(2017). 노년 1인가구의 여가적 삶과 행복. 2017 한국가족자원경영학회 추계학술대회 발표논문.

- 38) 이계임 · 황윤재 · 반현정(2015). 1인 가구 증가에 따른 식품시장 영향과 정책과제. 한국농촌경제연구원.
- 39) 이동훈(2012). 1인가구를 위한 소형임대주택 공급확대 방안. SDI 정책리포트, 109, 1-24.
- 40) 이명숙(2004). 독거노인의 생활만족도 영향요인 분석. 성인간호학회지, 16(1), 17-26.
- 41) 이성림(2014). 가구 형태가 식품 산업별 음식물비 소비지출패턴에 미치는 영향. 소비문화연구, 17(3), 85-104.
- 42) 이성림 · 김기옥(2009). 우리나라 독신가구의 여가활동 소비지출패턴에 관한 연구. 소비문화연구, 11(2), 85-101.
- 43) 이영미(2012). 어린이와 청소년의 식사구조 변화 및 전통 음식문화 측면의 학교급식 식단 분석. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 44) 이재수 · 양재섭(2013). 서울의 1인가구 특성과 거주 밀집지역 분석을 통한 주택정책 방향 연구. 대한국토계획학회지, 49(3), 181-193.
- 45) 이진숙 · 이윤석(2014). 비혼 1인가구의 사회적 관계: 여성과 남성의 교제활동 시간 비교를 중심으로. 한국인구학, 37(4), 1-24.
- 46) 이현숙(2011). 스코틀랜드와 한국의 가족수발제도 비교연구: 에든버러시와 수원시의 치매노인 가족 수발자를 중심으로. 보건사회연구, 31(4), 345-381.
- 47) 이희연 · 노승철 · 최은영(2011). 1인 가구의 인구 · 경제 · 사회학적 특성에 따른 성장패턴과 공간분포. 대한지리학회지, 46(4), 481-501.
- 48) 장용현 · 이보순 · 이종호(2016). 1인가구 형태의 식생활유형이 외식선택속성과 행동의도에 미치는 영향. 한국조리학회지, 22(5), 25-36.
- 49) 전상민(2013). 단독가구의 소비지출패턴 유형 및 결정요인 분석. 소비자문제연구, 44(3), 21-43.
- 50) 정운영 · 정세은(2011). 1인 노인가구의 경제적 특성과 삶의 만족도 연구: 저소득가구와 고소득가구의 비교. 한국노년학, 31(4), 1119-1134.
- 51) 조명은(2002). 독신 가구의 주거계획 방향에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 20(6), 219-227.
- 52) 조성철(2012). 수도권 1인가구 주택수요 전망과 주택공급 분석. 한성대학교 부동산대학원 석사학위논문.
- 53) 조은영 · 조은희 · 김소선(2010). 가족 상호관계가 치매노인 가족원의 부담감에 미치는 영향. 한국노년학, 30(2), 421-437.
- 54) 조필규(2016). 1인 가구의 경제적 특성이 외식산업에 미치는 영향. 대한지역사회영양학회지, 21(4), 321-331.
- 55) 조희금 · 김경신 · 정민자 · 송혜림 · 이승미 · 성미애 · 이현아(2018). 건강가정론(4판). 서울: 신정.
- 56) 차경옥(2007). 남성 일인가구 경제구조 분석: 연령 및 혼인상태에 따른 비교. 한국가정관리학회지, 24(1), 253-269.
- 57) 최경은 · 윤주(2013). 1인가구 여가활동 분석 및 대응정책 연구. 한국문화관광연구원.
- 58) 최셋별(2014). 1인 가구의 문화활동 참여에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 다인 가구와의 비교를 중심으로. 여가학연구, 12(2), 1-24.
- 59) 최승균, 박대섭, 홍완수(2012). 싱글족의 식생활 라이프스타일에 따른 외식행동연구: 서울 및 수도권지역 25세 이상 54세 이하 성인을 대상으로. 외식경영연구, 15(1), 131-153.
- 60) 통계청 홈페이지 통계설명자료.  
<https://meta.narastat.kr/metascv/index.do?iemInputNo=0000094393723>.
- 61) 허윤경 · 심기현(2016). 수도권에 거주하는 1인 가구 식생활 태도 조사. 한국식품영양학회지, 29(5), 735-745.
- 62) 홍승아 · 성민정 · 최진희 · 김진욱 · 김수진(2017). 1인가구 증가에 따른 가족정책 대응방안 연구. 한국여성정책연구원.
- 63) Cheng, S. L., Olsen, W., Southerton, D. & Warde, A. (2007). The changing practice of

- eating: Evidence from UK time diaries, 1975 and 2000. *The British Journal of Sociology*, 58(1), 39-61.
- 64) Daniels, S., Glorieux, I., Minnen, J. & Tienoven, T. P. (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, 58(3), 1050-1056.
- 65) Daniels, S., Glorieux, I., Minnen, J., Tienoven, T. P. & Weenas, D. (2014). Convenience on the menu? A typological conceptualization of family food expenditures and food-related time patterns. *Social Science Research*, 51, 205-218.
- 66) Donkin, A. J. M., Johnson, A. E., Lilley, J. M., Morgan, K., Neale, R. J., Page, R. M. & Silburn, R. L. (1998). Gender and living alone as determinants of fruit and vegetable consumption among the elderly living at home in urban Nottingham. *Appetite*, 30(1), 39-51.
- 67) Hamrick, K., Andrews, M., Guthrie, J., Hopkins, D. & McClelland, K. (2011). How much time do Americans spend on food? *Economic Information Bulletin*, 86, 1-64.
- 68) Mestdag, I. (2005). Disappearance of the traditional meal: Temporal, social and spatial destructuration. *Appetite*, 45(1), 62-74.
- 69) Pablo, M., Anju, A. & Adam, D. (2014). Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(6), 796-802.
- 70) Walde, A., Cheng, S. L., Olsen, W. & Southerton, D. (2007). Changes in the practice of eating: A Comparative analysis of time-use. *Acta Sociologica*, 50(4), 363-385.
- 71) Zick, C. D. & Stevens, R. B. (2009). Trends in Americans' food-related time use: 1975-2006. *Public Health Nutrition*, 13(7), 1064-1072.
- 투 고 일 : 2018년 05월 31일
  - 심 사 일 : 2018년 06월 29일
  - 게재 확정일 : 2018년 07월 27일