creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

석사학위논문

제주지역 20-30대 성인의 배달음식 섭취실태와 식생활 및 비만과의 관련성 연구

제주대학교 교육대학원

영양교육전공

고 민 정

2023년 8월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제주지역 20-30대 성인의 배달음식 섭취실태와 식생활 및 비만과의 관련성 연구

지도교수 하 경 호

고 민 정

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

고민정의 교육학 석사학위 논문을 인증함

심사위원장 이원경 ㊞

위 원 하경호 ㊞

위 원 홍기배 ㊞

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

A study on delivery food consumption and its relationship with dietary habits and obesity among young adults in Jeju

Minjung Ko
(Supervised by professor Kyungho Ha)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Education

June. 2023.

This thesis has been examined and approved.

Thesis director, Yunkyoung Lee, Prof. of Food Science and Nutrition

Kyungho Ha, Prof. of Food Science and Nutrition

Ki-Bae Hong, Prof. of Food Science and Nutrition

June. 2023.

DEPARTMENT OF NUTRITION EDUCATION
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

표 목차 ····· iii
국문요약 ····· vi

Ⅰ. 서론 ····· 1

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 3
1. 배달음식 이용실태 ····· 3
2. 제주지역의 식생활 및 생활행태 ····· 5
3. 비만 ····· 6
1) 비만의 정의와 유병률 ····· 6
2) 비만의 식생활 관련 위험요인 ····· 7
3) 외식과 비만의 관련성 ····· 8

Ⅲ. 연구 내용 및 방법 ····· 10
1. 조사대상 및 기간 ····· 10
2. 조사내용 및 방법 ····· 10
3. 자료의 분석 및 통계처리 ····· 12

Ⅳ. 연구 결과 및 고찰 ····· 13
1. 조사 대상자의 일반사항 ····· 13
2. 배달음식 이용 실태 ····· 15
3. 배달음식 종류별 섭취 빈도와 시간대 ····· 33
4. 식생활 요인에 따른 배달음식 섭취 빈도 ····· 57
5. BMI와 배달빈도와의 관련성 ····· 60
6. 연구의 제한점 및 강점 ····· 70

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 결론 및 제언 ····· 71

Ⅵ. 참고문헌 ····· 77

Abstract ····· 83

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 목 차

표 1. 조사대상자의 일반사항 ····· 14
표 2. 일반사항에 따른 배달음식 섭취 빈도 ····· 20
표 3. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식을 함께 섭취하는 사람 ····· 21
표 4. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화 ····· 24
표 5. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대 ····· 25
표 6. 코로나 발생 이전과 코로나 종식 이후 비교 ····· 26
표 7. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식 이용 이유 ····· 30
표 8. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식 이용 고려사항 ····· 32
표 9. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 튀김류 섭취 빈도와 시간대 ····· 36
표 10. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 분식류 섭취 빈도와 시간대 ····· 38
표 11. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 패스트푸드류 섭취 빈도와 시간대 ····· 40
표 12. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 중식류 섭취 빈도와 시간대 ····· 42
표 13. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 한식류 섭취 빈도와 시간대 ····· 44
표 14. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 육류 섭취 빈도와 시간대 ····· 46
표 15. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 일식류 섭취 빈도와 시간대 ····· 48
표 16. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 양식류 섭취 빈도와 시간대 ····· 50
표 17. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 동남아식 섭취 빈도와 시간대 ····· 52
표 18. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 음료 & 디저트류 섭취 빈도와 시간대 · 54
표 19. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 샐러드 & 과일류 섭취 빈도와 시간대 · 56
표 20. 식생활 요인에 따른 배달음식 섭취 빈도 ····· 59
표 21. 체중상태 및 체형인식과 주관적 건강상태에 따른 배달음식 섭취 빈도 · 61
표 22. 배달 빈도별 성별, 연령, 가구형태에 따른 BMI 평균 ····· 63
표 23. BMI 범위에 따른 성별, 연령, 가구형태별 배달음식 섭취 빈도 ····· 65

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 24. BMI 범위에 따른 배달음식 종류별 섭취 빈도 ····· 67
표 25. 배달음식 섭취 빈도에 따른 비만의 교차비(OR)와 95% 신뢰구간(CI) ··69

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

그 림 목 차

그림 1. 조사대상자의 배달음식 섭취 빈도 ····· 14
그림 2. 조사대상자의 배달음식 주문 방법 ····· 15
그림 3. 조사대상자의 배달음식 함께 섭취하는 사람 ····· 16
그림 4. 코로나 발생 이전 대비 배달 이용 빈도 변화 ····· 21
그림 5. 코로나 종식 이후 배달 이용 빈도 변화 기대 ····· 22
그림 6. 배달음식 이용 이유 ····· 26
그림 7. 배달음식 이용 고려사항 ····· 27
그림 8. 배달음식 종류별 섭취 빈도 ····· 33

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

국문요약

제주지역 20-30대 성인의 배달음식 섭취실태와 식생활 및 비만과의 관련성 연구

본 연구는 제주지역 20-30대 성인의 배달음식 섭취실태와 식생활 요인, 생활행태에 대해 조사 및 분석하였고, 배달음식 섭취 빈도에 따른 식생활 요인과 BMI와의 연관성을 파악해보고자 하였다. 또한 구체적인 배달음식 종류별 섭취 빈도와 시간대를 파악하여 성별, 연령, 가구형태, BMI에 따른 차이를 알아보고자 하였다.

이를 위해 제주지역 20-30대 성인 330명을 대상으로 2023년 3월 15일부터 4월 5일까지 온라인 설문조사를 실시하였고, 회수된 설문지 중 20-30대가 아닌 비대상자 18부를 제외한 총 312부를 최종 분석 자료로 사용하였다. 조사된 자료의 통계분석은 SAS 9.4(SAS Institute, Cary, NC, USA)를 사용했으며, 조사내용별 분석 방법은 t-test, analysis of variance, 다중로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사 대상자는 남자 33.6%, 여자 68.3%로 나타났고, 연령은 20대 69.5%, 30대 30.4%로 나타났다. 1인 가구는 34.2%이며 비 1인 가구는 65.7%로 나타났다.

둘째, 조사 대상자의 배달음식 섭취 빈도는 '주 1-2회(32.3%)'가 가장 높았으며, 주문 방법으로는 스마트폰 어플리케이션(93.5%)이 가장 높게 나타났다. 배달음식을 함께 섭취하는 사람으로는 '가족(41.9%)', '혼자(34.6%)' 순으로 높게 나타났다. 배달음식을 이용 이유로는 '끼니를 해결하기 위해서'가 가장 높았고, 이용 고려사항으로는 맛(4.33), 비용(4.12), 위생 상태(4.08)순으로 나타났다.

셋째, 배달음식 종류별 섭취 빈도와 시간대에서 주 3회 이상 섭취 비율이 음료 & 디저트류(35.9%), 한식(33.0%), 샐러드 & 과일류(18.5%)순으로 높게 나타났고, 주 1회 미만으로 섭취한다는 비율은 동남아식(89.7%), 일식류(85.9%), 양식류(83.0%)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

순으로 높게 나타났다.

넷째, 식생활 요인에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과, 아침식사 빈도, 평소 짜게 먹는 정도, 과일 섭취 빈도에서 유의한 차이가 나타났다. 주 5회 미만 아침식사를 하는 그룹의 주 3회 이상 배달 섭취 빈도는 28.7%, 주 5회 이상 아침식사를 하는 그룹의 주 3회 이상 배달 섭취 빈도는 18.9%로 나타나 아침식사 빈도가 낮을수록 배달음식 섭취 빈도가 높았다(p<0.005). 짜게 먹는다는 그룹에서의 배달음식 주 3회 이상 섭취 비율이 34.5%로 가장 높게 나타났다(p<0.05). 하루 1회 이상 과일을 섭취하는 그룹의 주 3회 이상 배달 섭취 빈도는 43.4%, 하루 1회 미만 과일을 섭취하는 그룹의 주 3회 이상 배달 섭취 빈도는 22.0%로 나타나 과일 섭취 빈도가 높을수록 배달음식 섭취 빈도가 높게 나타났다(p<0.05).

다섯째, 체중상태에 따른 배달음식 섭취 빈도에서 비만한 그룹에서의 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상 비율이 40.0%로 가장 높게 나타나 비만할수록 배달음식 섭취 빈도가 유의미하게 높게 나타났다(p<0.001).

마지막으로, 배달음식 섭취 빈도와 비만과의 연관성을 알아보기 위해 다중 로지스틱 회귀분석을 이용해 성, 연령, 결혼여부, 가구형태, 거주지역, 가구소득, 음주여부, 흡연여부, 신체활동을 보정했을 때 배달음식을 주 3회 이상 섭취하는 그룹은 주 1회 미만으로 섭취하는 그룹보다 비만의 교차비(odds ratio)가 2.3배 더 높았다. 결과적으로 배달음식 섭취 빈도가 높을수록 비만할 확률이 높게 나타났다.

이상의 연구 결과를 토대로 살펴볼 때 제주지역 20-30대 성인의 배달음식 섭취 빈도가 높을수록 아침식사를 하지 않거나 평소 짜게 먹는 등 식생활이 좋지 않았고, 비만의 위험이 높았다. 따라서 배달음식을 섭취하는 소비자들은 스스로의 건강을 해치지 않도록 하는 식품 소비의 필요성을 느끼고 올바른 식습관을 고취하도록 노력해야하며 정부와 지역사회는 영양교육이나 중재 프로그램을 설계해 건강한 식생활 역량을 향상시킬 수 있도록 교육을 실시해야한다. 배달시장 측면에서는 배달 이용 외식 업체들은 건강한 먹거리를 제공하여 경쟁력을 높이고, 영양표시 의무화를 위한 지자체의 지원이 필요할 것으로 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅰ. 서론

배달시장은 배달음식 플랫폼의 발전과 함께 사회·경제적 요인의 다변화, 식생활 변화 등으로 인해 빠르게 발전해왔다. 특히 스마트폰의 발달로 배달 어플리케이션을 통한 주문·결제 방법이 간편하고 다양해졌다[1]. 또한 코로나19(COVID-19)의 영향으로 외식 소비가 줄어들고 배달을 통한 식소비가 늘어났다[17]. 이에 따라 실제 외식업체의 배달앱 활용 비중은 4년 동안 5배 가까이 증가한 것으로 나타났다[2]. 외식업계의 배달시장이 자장면, 치킨, 피자 정도의 몇몇 업종에 한정되어있던 것에서 벗어나 최근에는 양식, 디저트, 커피 등 다양한 업종의 외식산업이 배달 서비스를 이용하고 있다[3].

사회·경제적 요인의 다변화로 1인 가구의 비율이 증가하면서 혼밥 문화가 활성화되고, 1인용 배달음식이 보편화됨에 따라 원하는 장소에서 원하는 식사를 선호하는 경향도 증가되고 있다[4]. 농림축산식품부의 가구별 외식·배달 이용 비중을 살펴보면, 1인 가구의 외식·배달 이용 비중(14.1%)이 전체 가구 중 가장 높은 것으로 나타났다[5]. 이러한 1인 가구의 증가는 배달 및 테이크아웃 시장의 확대에 영향을 미치고 있다[4].

배달음식 섭취의 증가로 외식소비행태가 달라지면서 그에 따른 영양적인 문제와 식생활 문제도 야기되고 있다. 배달음식은 대체로 총 열량과 지방이 높으며 나트륨의 과다섭취, 영양불균형과 같은 식생활 문제의 원인으로 작용되고 있다[6]. 또한 배달음식은 식사시간과 공간의 제약을 받지 않아 불규칙한 식생활을 야기한다. 이는 올바르지 못한 식생활로 과체중으로 연결될 수 있으며 추후 비만과 만성질환으로도 이어질 수 있다[7].

한국인의 비만 유병률은 지난 10년간 증가 추세에 있다[8]. 특히 제주의 비만 유병률은 2021년 36%로 전국에서 가장 높은 수치를 보이고 있다[9]. 비만은 식생활, 신체활동 및 생활방식 등 여러 위험요인에 의해 발생한다. 그중에서도 식생활은 비만의 중요한 위험요인으로 고열량·고지방의 배달음식을 늦은 저녁시간이나 야식으로 섭취했을 때의 영양과잉, 복부 비만 발생의 위험성 증가 등의 문

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제가 제기되고 있다[10]. 특히 20-30대의 경우 식사가 불규칙하고 배달 이용 비율이 가장 높았으며 건강한 식생활 역량이 낮은 특성을 보였다[11]. 2021년에 발간된 질병관리청(KDCA) 자료[8]에 따르면 국내 30세 이상 성인 중 비만 35.6%, 고혈압 27.2%, 고콜레스테롤혈증 22.3%, 당뇨병 11.8%을 앓고 있는 것으로 나타나, 생활습관병의 발병 연령이 점차 낮아지고 있다.

기존 국내 배달 · 외식 관련 연구들을 살펴보면, 배달음식 소비행태 및 소비결정요인 분석[3], 배달음식 만족도 분석[1]등 배달음식의 소비 자체에만 초점이 맞추어진 연구들이 대부분이다. 외식과 비만 간의 관련성 연구[13]는 진행되어왔지만 배달음식과 비만간의 관련성 연구는 전무한 실정이다. 배달음식의 섭취가 외식형태에서 점차 커지는 비중을 차지하는데 있어 배달과 식생활, 비만과의 관련성 연구가 필요한 시점이다.

이에 본 연구는 제주지역 20-30대 성인의 배달음식 섭취 실태를 성별, 연령, 가구형태를 고려해 조사하고 그에 따른 식생활 요인과 BMI간의 관련성에 대해 분석하였으며 구체적인 배달음식 종류별 섭취빈도와 시간대를 파악하여 성별, 연령, 가구형태간의 차이와 비만과의 관련성을 알아보았다. 이를 토대로 제주 젊은 성인의 배달음식 섭취에 대한 인식을 고취시키고 올바른 식생활 형성을 위한 기초자료로 제공하고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 배달음식 이용실태

배달음식은 기존에 식품의 구매부터 조리까지 집안에서 이루어지던 식사 형태를 대체하는 외식 상품의 한 형태를 말한다. 외식 소비행태는 외식에서 테이크아웃, 배달 순으로 발전하였다. 배달이 등장하기 전까지는 소비자가 음식점을 직접 방문하여 음식을 주문한 뒤 음식점에서 취식하는 방문 외식이 일반적이었으나, 이후 음식점에 직접 방문하여 포장한 음식을 음식점 이외의 곳에서 취식하는 테이크아웃을 거쳐 최근에는 소비자가 음식점 이외의 곳에서 전화 혹은 배달앱 등을 이용하여 주문을 하고 배달로 음식을 받아 원하는 시간, 원하는 곳에서 식사를 하는 배달의 형태로 외식 소비행태가 발전하고 있다[14].

배달 서비스는 방문 외식에 비해 시간과 비용이 절약되고 편리하게 음식을 먹을 수 있으며, 가정에서 조리하기 힘들거나 번거로운 음식을 맛볼 수 있다는 이점이 있다[15]. 배달 서비스가 급격하게 성장한 배경에는 1인 가구의 증가로 식생활 행태가 변화하였으며[16], 코로나19(COVID-19)로 인해 외식 소비가 줄어들면서 배달을 통한 식소비가 늘어났다[17]. 또한 스마트폰의 보편화와 정보통신기술의 발달로 온·오프라인의 경계가 흐려지면서 O2O(Online to Offline) 서비스가 다양한 분야에서 활용되고 있다[17]. 배달앱은 대표적인 O2O 서비스로 공급자 입장에서 소비자와 직접적인 소통 없이 주문, 결제, 관리가 이루어지는 장점이 있다. 배달앱을 통한 배달 서비스는 공급자와 소비자 모두에게 편리하다는 강점으로 전 연령층에게 빠르게 확산되었다[18].

배달을 이용하는 소비자가 증가함에 따라 배달을 활용하는 외식 업체가 치킨, 피자, 자장면, 족발 등에 국한되어 있던 것에서 현재는 호텔과 고급 레스토랑 체인점까지도 배달 마케팅을 확대하면서 점점 고급화, 다양화되는 추세를 보이고 있다[3]. 실제 외식업체의 배달앱 이용 비중은 2017년 6.2%에서 2019년 11.2%

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

로 5.0%p 상승하였으며, 코로나19 발생으로 인한 비대면 방식 선호로 2020년 19.9%, 2021년에는 29.5%로 더욱 큰 폭으로 증가하였다[19].

한국소비자원의 '배달앱 이용실태'에 따르면 국내 성인의 배달앱 이용 횟수는 주 1회가 24.4%로 가장 많았고, 월 1회가 17.4%로 뒤를 이었다[20]. 배달앱 이용 시 주로 주문하는 시간대는 '주말 저녁(36.2%)'과 '평일 저녁(26.4%)'으로 주로 저녁 시간대에 배달음식을 이용하는 것으로 나타났다[20].

제주지역 20-30대 성인의 배달음식 섭취실태에 관한 연구[21]에서 제주지역 20-30대 성인 272명 중 46.4%가 주 1회 이상 배달음식을 이용한다고 응답하였다. 배달 음식 이용 목적으로는 '맛있는 음식을 먹기 위해서(58.1%)', '식사 준비가 번거로워서(32.0%)', '장소에 제약이 없어서(4.0%)' 순으로 나타났으며 배달음식 주문 방법은 89.3%가 배달앱을 이용하는 것으로 나타났다.

배달의 민족 '연령별로 알아보는 2022 배달의 민족 주문 트렌드'[22]를 살펴보면 20-30대의 배달 주문 비중이 가장 높은 것으로 나타났다. 앱·리테일 분석 서비스[23]에 따르면 주요 배달앱 이용자층은 20대가 전체 결제금액의 32%를 차지했고 30대가 36%, 40대가 21%, 50대 이상이 11%로 조사됐다.

20-30대 성인의 배달외식 결정요인과 식습관의 융합연구[24]에서 식습관이란 같은 식사, 같은 종류와 양을 같은 방식으로 반복적으로 먹으면서 길러지게 되는데 평소 식사 활동의 45% 이상이 잠재적인 습관일 수 있다는 것이 나타났다. 이와 같은 관점에서 배달외식에 대한 식행동 역시 잠재적 식습관에 의한 식사활동일 수 있으며, 잘못된 식사활동은 고혈압과 뇌졸중, 당뇨병, 심부전 및 비만과 같은 질병의 위험을 높일 수 있으므로 배달외식 선택 결정 중 식습관은 20-30대 소비자의 건강을 결정하는 매우 중요한 요소이다.

배달-테이크아웃 소비행태와 식생활 만족도에 대한 연구[25]를 살펴보면 성인의 집단별 외식소비인식과 식생활 만족도를 비교한 결과에서 식생활에 대한 만족도는 20-30대가 가장 낮게 나왔고, 40-50대, 60-70대 순으로 높게 나타났다. 20-30대는 식사의 규칙성이 낮고, 식재료에 대한 관심 여부가 낮아 식생활 만족도가 다른 연령대에 비해 낮게 나타났다.

오늘날 우리나라 1인 가구는 계속적으로 증가하여 2020년 1인 가구의 비율은 31.7%에 이르고 있다[26]. 호남지방통계청의 '제주지역 1인 가구의 현황 및 특성

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

변화’[27]에 따르면 제주지역의 1인 가구 비율도 2015년(26.5%)에서 2018년(29.4%)로 증가하고 있다. 한국농촌경제연구원의 ‘2018년 식품소비행태조사’[28]에서 1인 가구의 주 1회 배달·테이크아웃 이용 비중은 43.1%로 2인 이상 가구보다 10%p 이상 높은 것으로 나타났다. 주 2~3회 이용하는 비중은 9.4%로 다른 가구에 비해 2배 이상 높게 나타나 1인 가구의 배달·테이크아웃에 대한 의존도가 다른 가구에 비해 높은 것으로 사료된다.

20-30대 청년층의 1인 가구는 다인 가구에 비해 집에서 음식을 섭취하는 횟수는 적고, 외식 및 배달/테이크아웃 횟수가 높았으며 개인의 외식비용을 더 많이 지출하는 것으로 나타났다[26]. 이러한 1인 가구의 식사형태는 총 열량과 지방, 나트륨의 과다섭취, 영양불균형과 같은 식생활 문제의 원인을 야기할 수 있으며, 혼식의 증가는 복부비만 및 혈압 증가, 대사 증후군의 유병률 증가를 나타내기도 하였다[48].

따라서 본 연구에서는 20-30대와 가구형태를 중점으로 배달 섭취 행태를 고찰하고, 식생활과 비만에 어떠한 영향을 미치는지 규명하는 연구가 이루어질 예정이다.

2. 제주지역 식생활 및 생활행태

지역보건의료계획서[29]에 따르면 제주지역의 일반음식점 수는 인구 천 명당 제주 17.7개, 전국 10.7개(2015년)로 전국 평균보다 많고 지난 10년간 꾸준히 증가하는 추세이다. 제주는 외식이 용이한 환경으로 인하여 음식 과잉 섭취, 잦은 고칼로리 음식 섭취 등 잘못된 식습관이 형성되어있다[7].

신체활동 면에서도 제주는 대중교통 이용보다는 자가용 이용을 선호하고 있다. 국토교통부에 따르면 제주의 1인당 자동차 등록대수는 0.76대로 전국 평균 0.44대의 1.7배이다[30]. 또한 일상 속에서 걷거나 운동할 수 있는 도시공원 조성 면적이 인구 천 명당 12.9m^2으로 전국 평균(18.2m^2) 보다 낮아 신체활동량이 감소하고 있다[31].

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제주건강 2030 계획(제주지역 영양 식생활조사 2017)[32]에 따르면 식생활 면에서 제주는 낮은 채소 섭취량과 높은 육류 섭취량의 식생활을 보이고 있다. 식품군별 1일 섭취량을 전국(국민건강영양조사[8])과 비교하면 채소류는 제주245.6 g, 전국 280.8 g으로 전국보다 낮고, 육류는 제주145.7 g, 전국 117.5 g으로 전국보다 높다.

2021 지역사회건강조사[9]에 따르면 제주지역의 흡연율과 음주유 또한 높은 편이다. 성인의 19.1%가 흡연자로 전국 17.8%보다 높으며, 성인의 51.3%가 한 달에 1회 이상 음주를 하는 것으로 나타났다. 한 번의 술자리에서 많은 양의 음주를 자주하는 고위험음주자는 12.0%로 전국(9.9%)에 비해 고위험음주 습관이 높게 나타났다.

위 배경을 토대로 국민건강영양조사 식생활 조사지에 기반하여 제주의 식생활 변수와 생활행태에 대해 조사해보고 배달음식 섭취 빈도와의 관련성을 알아보고자 한다.

3. 비만

1) 비만의 정의와 유병률

세계보건기구(WHO, 2023)는 비만을 다인성만성질환으로 분류하고 있으며, 어린이와 청소년을 포함한 모든 연령대에서 나타나는 공중보건문제라 보고하였다[33]. 비만은 체내에 지방이 과다하게 축적되어 있는 상태로서 단순히 외형적인 문제뿐만 아니라 각종 생활습관병을 유발하는 위험인자로 인식되고 있다[34]. 비만은 만성질환으로서 대부분의 선진국이나 개발도상국에서 만연하고 있으며 성인과 함께 소아에게도 유행하고 있다[34].

보건복지부의 '2021 국민건강영양조사[8]' 에 따르면 2020년 성인의 비만 유병률은 38.3%로 전년보다 4.5%p증가하였다. 제주특별자치도 지역사회 현황분석 자료[29]에 의하면 제주의 고도비만율(30≤BMI<35)과 초고도비만율(35.0≤BMI)은 전국 최고 수치이며, 남자 성인에서의 비만, 고도비만, 초고도비만은 17개 시도 중 1위로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

우리나라의 경우 1970년대 이후 경제발전이 본격화되면서 서구화된 식생활의 향상으로 섭취량은 증가하는 반면, 활동량은 오히려 감소하여 비만 인구가 증가하는 추세에 있다[36].

비만은 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중, 심혈관계 질환, 암 질병 등의 발생과 관련이 있는 것으로 나타났다[34]. 또한 비만으로 인한 사회경제적 비용의 지출 규모는 2013년 기준 약 6조원으로 2005년에 비해 2.2배나 증가한 것으로 나타났다[35]. 결과적으로 비만은 각종 질병의 위험요인일 뿐만 아니라, 비만으로 인한 질병부담과 사회경제적 비용도 증가하고 있기 때문에 비만에 영향을 미치는 다양한 요인들을 밝혀내고 이를 개선하는 효과적인 대책이 필요하다[37].

BMI(Body Mass Index)는 신장을 기준으로 하여 체중의 산정을 통해 체형을 평가하는 측정방식이다[34]. BMI=체중(kg)/신장^2(m^2)으로 계산된다. 대한비만학회의 규정에 따르면 BMI<18.5는 저체중, 18.5≤BMI<23.0은 정상, 23.0≤BMI<25.0은 과체중, BMI≥25.0은 비만으로 분류할 수 있다. BMI는 계산이 용이할 뿐 아니라, 체지방량과도 높은 상관관계를 지녀 측정 도구로서 신뢰도가 높다[34]. 또한 BMI는 질병이환율 및 사망률등과도 높은 관련성을 보이기 때문에 널리 활용되는 비만 관련 측정치이다[38].

따라서 본 연구에서는 조사대상자의 BMI를 활용해 비만도를 측정해보고 분류하여 배달음식 섭취 빈도와의 연관성을 알아보고자 한다.

2) 비만의 식생활 관련 위험요인

2021년 국민건강영양조사결과[8]에서 비만 유병률은 지속적으로 증가하는 반면 신체활동율은 감소하고 지방 섭취는 증가하는 등 식생활 습관은 계속적으로 나빠지고 있다.

WHO(2014)에서는 비만과 직접적으로 관련된 질병으로 사망하는 수가 매년 30만명에 이르러, 비만한 상태는 만성질병과 사망을 유발하는 정도가 흡연만큼이나 유해하다는 발표를 하였다[39]. 이에 2007~2009년 국민건강영양조사에 참여한 여성 3,565명을 대상으로 성인의 비만도에 따른 식행동의 차이를 알아보기 위해 비만군과 정상군으로 나누어 분석한 결과, 비만군의 식사의 질과 다양성이

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

정상군에 비해 낮았다. 또한 낮은 식사의 질과 다양성 부족은 비만과 관련되어 있음이 밝혀졌다[40].

서울 거주 여학생 514명을 대상으로 한 연구[41]에서 BMI에 따른 여학생의 섭식 행동, 식습관 및 영양소 섭취량의 차이를 분석한 결과 과체중 및 비만군에서 과식의 빈도가 다른 체중군에 비해 높게 나타났다. 식습관이 BMI에 미치는 영향을 확인하고자 다중로지스틱 회귀분석을 실시한 결과 과식의 빈도가 '주 0-2회' 그룹에 비해 '주 3-6회' 그룹에서 과체중 및 비만 발생의 위험이 2.25 (95% CI: 1.21-4.17, $p<0.05$)로 나타났다. 이를 통해 과식의 빈도가 높아질수록 과체중 및 비만의 발생 위험이 증가함을 확인하였다.

따라서 본 연구에서는 비만에 영향을 줄 수 있는 식생활 관련 위험요인을 분석해보고 배달음식 섭취 빈도와의 관련성에 대해 알아보고자 한다.

3) 외식과 비만과의 관련성

우리나라에서 외식과 비만유병률에 관한 연구는 다양하게 이루어져왔다. 외식 빈도와 BMI의 관계를 살펴본 결과, 여성은 외식 빈도에 따라 BMI의 차이가 거의 없었으나, 남성은 외식 빈도가 높은 그룹일수록 비만한 경우가 많은 것으로 나타났다[38]. 국민건강영양조사 참여자 20-30대 남성을 대상으로 한 연구를 보면, 20-30대 남성의 경우 과체중 혹은 비만한 체형 그룹이 마른 체형보다 더 높은 비율의 외식 빈도를 보였다[38]

외식을 하는 집단에 비해서 외식을 하지 않는 집단이 비만 위험도가 낮았고, 연간 외식 빈도가 높을수록 비만 위험도가 높았다[42]. 외식을 자주하다 보면 자신도 모르는 사이에 과식·과음과 나트륨 및 지방 섭취가 많아질 수 있어 비만의 위험이 높아질 수 있다. 이러한 외식소비활동의 증가는 고열량 섭취, 짜고 단 음식 및 자극적 음식 섭취를 조장함으로써 건강문제를 증가시키는 식습관을 형성시키고 있다[13].

또 다른 연구에서는 외식 빈도가 높은 성인에게서 에너지/지방 과잉 섭취비율이 높고, 탄수화물의 섭취는 낮으며, 아침 결식률이 높았다[43].

해외의 배달과 비만간의 관련성 연구들을 살펴보면, 영국에 거주하는 5197명을

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

대상으로 한 다양한 유형의 식사와 BMI간의 연관성 연구[44]에서 BMI≥30인 비만 여성은 BMI<30 여성보다 이전 24시간 동안 배달 또는 테이크아웃 식사를 할 가능성이 112% 더 높았다. 또한 BMI≥30 비만 남성은 BMI<30 남성보다 이전 24시간 동안 배달 또는 테이크아웃 식사를 할 가능성이 65% 더 높았다. 결과적으로 BMI와 체지방률이 높은 참가자는 배달과 테이크아웃 음식을 섭취하는 비율이 더 높았으며 집에서 만든 음식을 섭취하는 비율은 더 낮았다.

미네소타 주에서 349명의 청소년과 부모를 대상으로 한 연구에 따르면 배달과 테이크아웃 같은 집에서 직접 조리하지 않은 음식의 소비 빈도가 증가할수록 청소년의 비만 확률이 증가하고 콜레스테롤 등 성인병과 연계된 지표가 상승하는 것으로 나타났다. 청소년의 경우, 가족이 패스트푸드점이나 다른 유형의 식당에서 가족 저녁 식사를 구입하거나 집으로 음식을 배달 받을 경우 과체중/비만할 확률이 1.5배에서 2배 더 높았다[45].

따라서 본 연구에서는 배달음식 섭취 실태와 빈도에 따른 비만 위험성에 대해 알아보고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅲ. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구에서는 제주 지역에 거주 중인 20-30대 성인 330명을 대상으로 2023년 3월 15일부터 4월 5일까지 직접기입법에 의한 온라인 설문조사를 실시하였다. 총 330부의 설문지가 회수되었으며, 20-30대가 아닌 비대상자 18부를 제외한 총 312부를 최종 분석 자료로 사용하였다. 본 연구는 제주대학교 생명윤리심리위원회의 승인을 거친 후 수행하였다(JJNU-IRB-2022-054).

2. 조사내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지는 선행연구[1,3,15,21,36,46]와 국민건강영양조사[8] 식생활 조사지를 기초로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 문항을 수정 및 보완하여 개발하였다. 설문지는 조사대상자가 온라인상에서 직접 기입하는 방식으로 설문지를 작성하도록 하였으며 조사내용은 크게 다섯 가지 부분으로 일반사항, 배달음식 관련 사항, 식생활 요인, 체중조절 및 건강, 생활행태로 구성하였다.

1) 일반사항

조사 대상자의 일반사항은 성별, 연령, 거주지역, 결혼 여부, 거주 형태, 1인 가구 형태, 가구원 수, 최종학력, 직업, 월 평균 가구소득 총 10문항으로 구성하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 배달음식 관련 사항

배달음식 이용 실태를 파악하기 위하여 박민서(2022)[1], 김주영(2021)[21], 허소정(2020)[15]의 연구를 참고하여 개발하였다. 배달음식 이용 횟수, 배달음식 종류별 섭취 빈도와 시간대, 배달음식 주문 방법, 배달음식을 함께 섭취하는 사람, 배달 음식 이용 이유와 고려사항, 코로나 발생 이전 대비 배달음식 섭취 빈도 변화, 코로나 종식 이후 배달음식 섭취 빈도의 변화로 총 9문항으로 구성하였다. 배달음식 이용 이유와 고려사항은 각 항목에 대해 중요도(1점 : 전혀 중요하지 않다, 2점: 중요하지 않다, 3점: 보통이다, 4점: 중요하다, 5점 : 매우 중요하다)를 Likert 5점 척도를 사용하여 분석하였다.

3) 식생활 요인

식생활을 파악하기 위해 국민건강영양조사[8]의 식생활 조사지와 김미현(2021)[3], 신유리(2021)[46]의 연구를 참고하여 외식 빈도, 아침 식사 빈도, 평소 음식의 짠 정도, 채소류와 버섯류와 해조류의 섭취빈도(절임 채소 포함), 채소류와 버섯류와 해조류의 섭취빈도(절임 채소 제외), 과일 섭취 빈도, 영양표시 인지 유무, 식품 구입 시 영양표시를 확인하는지 유무, 식품 구입 시 영양표시 내용이 영향을 미치는지 유무로 총 9문항으로 구성하였다.

4) 비만, 체중조절 및 건강

BMI(체중(kg)/신장^2(m^2))를 파악하기 위하여 키와 몸무게에 대한 설문을 진행하였으며 비만도 분포는 대한비만학회의 규정에 따라 BMI<18.5는 저체중, 18.5≤BMI<23.0은 정상, 23.0≤BMI<25.0은 과체중, BMI≥25.0은 비만으로 분류하였다. 체중조절 및 건강 문항으로는 국민건강영양조사[8] 조사지와 강남훈(2020)[13], 김미정(2010)[47]의 연구를 참고하여 본인의 체형 인식, 최근 1년 동안 몸무게 변화 여부, 줄었다면 얼마나 줄었는지, 늘었다면 얼마나 늘었는지, 몸무게 조절 경험 유무, 몸무게를 줄이거나 유지하기 위해 사용한 방법, 본인의 건강상태 인식으로 총 9문항으로 구성하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5) 생활행태

생활행태를 파악하기 위해 국민건강영양조사[8] 조사지를 참고하여 음주 유무, 음주 빈도, 마시는 술의 양, 살아오는 동안 흡연 유무, 현재 흡연 유무, 일주일 동안 10분 이상 걸은 날의 수, 10분 이상 걸은 날의 총 걷는 시간으로 총 7문항으로 구성하였다.

3. 자료 분석 및 통계처리

모든 통계분석은 SAS 9.4(SAS Institute, Cary, NC, USA)를 사용했으며, 연속형 변수는 평균 ± 표준오차(standard error)로, 범주형 변수는 빈도와 분율(%)로 제시하였다. 연령, 성별, 가구형태 등 일반적 특성에 따른 배달음식 섭취 실태는 t-test와 analysis of variance를 이용해 검정하였다. 배달음식 섭취실태와 비만과의 관련성을 분석하기 위해 다중로지스틱 회귀분석(multiple logistic regression analysis)을 실시하였다. 성별, 연령, 가구형태별 배달음식 섭취 빈도에 따른 과체중 및 비만의 교차비(odds ratio, OR)와 95% 신뢰구간(95% confidence interval, 95% CI)을 산출하였고, 성별, 연령, 가구형태, 결혼여부, 거주 지역, 가구소득, 음주여부, 흡연여부, 신체 활동을 보정하였다. 모든 통계검정은 양측검정으로 수행했으며 통계적 유의수준은 α=0.05를 기준으로 하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 연구 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

조사대상자의 일반사항은 표 1과 같다. 전체 대상자의 성별은 남자 105명(33.6%), 여자 207명(68.3%)으로 여성의 비율이 더 높게 나타났다. 연령은 20대 69.5%, 30대 30.4%로 20대의 비율이 더 높게 나타났다. 결혼 여부는 미혼이 84.6%, 기혼이 15.3%로 나타났으며, 세대유형은 1세대 37.8%, 2세대 56.0%, 3세대 4.1%, 기타 1.9%로 나타났다. 1인 가구는 34.2%이며 비 1인 가구는 65.7%이다. 거주지역은 제주시가 84.2%, 서귀포시가 15.7%이다. 최종학력은 고등학교 졸업 이하 39.7%, 대학교 졸업 56.7%, 대학원 이상이 3.5%로 나타났다. 직업은 학생 47.4%, 관리자, 전문가 11.8%, 사무종사자 15.0%, 서비스 및 판매 종사자 12.8%, 농림/기능원/단순노무 종사자 2.5% 주부, 무직이 10.2%로 나타났다. 월 평균 가구소득은 200만원 미만 25.0%, 200-300만원 미만 23.0%, 300-500만원 미만 30.7%, 500만원 이상 21.1%로 나타났다. 음주 유무는 월 1회 미만이 36.8%, 월 1회 이상이 63.1%로 나타났고 현재 흡연 유무는 피우지 않음 88.1%, 피움이 11.8%로 나타났다. 10분 이상 걸은 날의 수는 주 5일 미만이 39.1%, 주 5일 이상이 60.9%로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 1. 조사대상자의 일반사항

(N=312)

	구분	N	(%)
성별 (n=312)	남자	105	33.65
	여자	207	68.35
연령 (n=312)	20대	217	69.55
	30대	95	30.45
결혼여부 (n=312)	미혼	264	84.62
	기혼	48	15.38
가구형태 (n=312)	1세대	118	37.82
	2세대	175	56.09
	3세대	13	4.17
	기타	6	1.92
가구형태 (n=312)	1인가구	107	34.29
	비1인가구	205	65.71
1인 가구형태 (n=107)	자취	81	75.70
	기숙사	26	24.29
거주지역 (n=312)	제주시	263	84.29
	서귀포시	49	15.71
최종학력 (n=312)	고등학교 졸업 이하	124	39.74
	대학교 졸업	177	56.73
	대학원 이상	11	3.53
직업 (n=312)	학생	148	47.44
	관리자, 전문가	37	11.86
	사무종사자	47	15.06
	서비스 및 판매 종사자	40	12.82
	농림, 기능원, 단순노무 종사자	8	2.56
	주부, 무직	32	10.26
가구소득 (n=312)	200만원 미만	78	25.00
	200~300만원 미만	72	23.08
	300~500만원 미만	96	30.77
	500만원이상	68	21.15
음주 빈도[1] (n=312)	월 1회 미만	115	36.86
	월 1회 이상	197	63.14
현재 흡연 상태[2] (n=312)	피우지 않음	275	88.14
	피움	37	11.86
신체활동[3] (n=312)	주 5일 미만	122	39.10
	주 5일 이상	190	60.90

1) 음주 빈도: 최근 1년 동안 한 달에 1회 이상 음주한 분율

2) 현재 흡연 상태: 평생 일반담배(궐련) 5갑(100개비)이상 피웠고 현재 매일 일반담배(궐련)을 피우는 분율

3) 신체활동: 최근 1주일 동안 한 번에 적어도 10분 이상 걸은 날의 수

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 배달음식 이용 실태

1) 조사대상자의 배달음식 섭취 빈도

조사대상자의 배달음식 섭취 빈도를 조사한 결과 (그림 1) 배달음식 섭취 빈도는 '주 1-2회(32.3%)'가 가장 높게 나타났으며, 다음은 '월 1-3회(32.0%)', '주 3-4회(20.5%)', '월 1회 미만(8.6%)' 순으로 나타났다. 제주지역 20대를 대상으로 한 김주영(2020)[21]의 연구에서는 '월 2-3회(43.0%)', '주 1-2회(32.4%)', '주 1회 미만(10.7%)'로 나타나 본 연구 결과와 유사했다. 전국의 20-30대를 대상으로 한 박민서 외(2022)[1]의 연구에서는 '주 1회 이상(54.4%)'이 가장 높게 나타나 전국과 비교했을 때는 제주지역 20-30대 배달음식 섭취 빈도와 차이가 있었음을 알 수 있다.

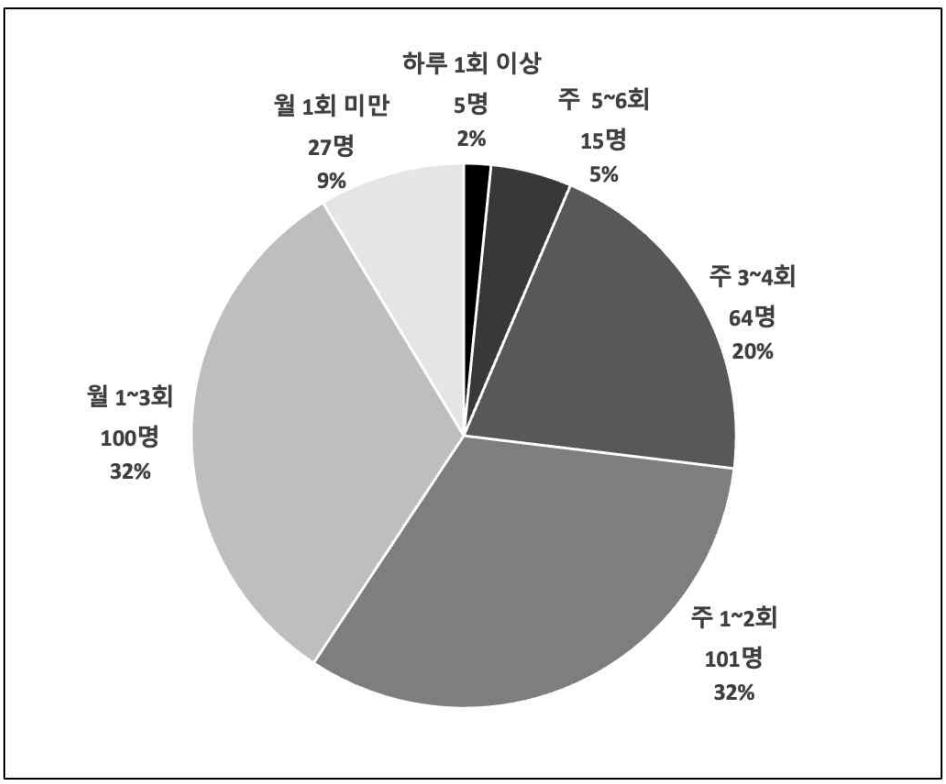

그림 1. 조사대상자의 배달음식 섭취 빈도

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 조사대상자의 배달음식 주문 방법

조사대상자의 배달음식 주문 방법은 스마트폰 어플리케이션(93.5%)이 가장 높았으며 전화(5.7%), pc주문(0.6%)순으로 나타나 음식 배달앱을 통한 배달음식 주문이 가장 많은 것으로 나타났다. 허소정 외(2020)[15]의 식생활라이프스타일에 따른 배달음식의 소비성향 분석 연구에서도 주문 방법이 배달앱(72.4%), 전화(27.0%)순으로 나타나 본 연구의 조사대상자의 배달음식 주문방법과 유사했다.

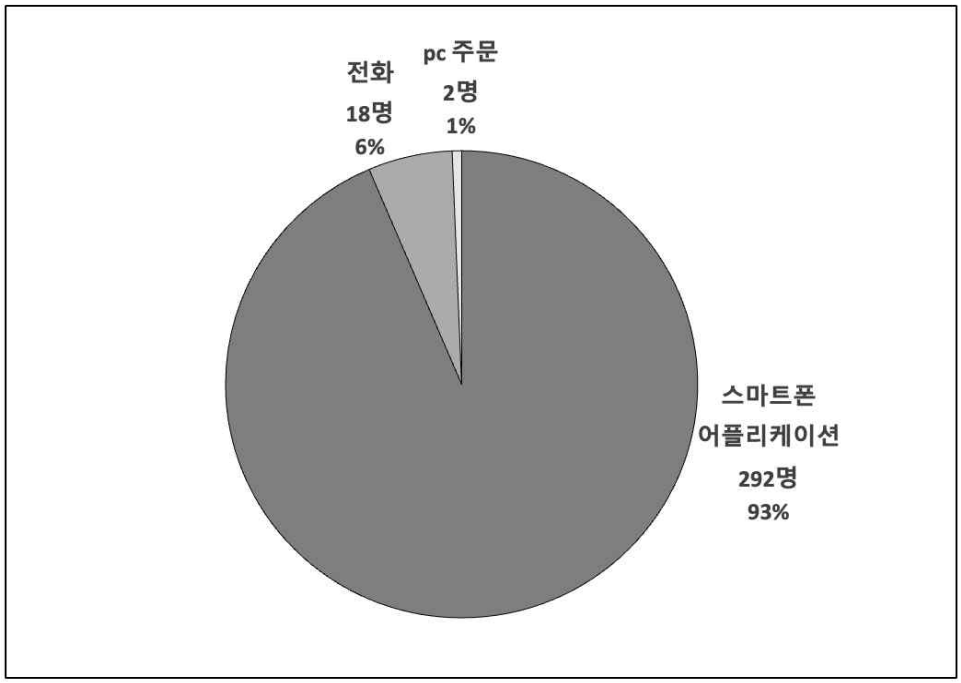

그림 2. 조사대상자의 배달음식 주문 방법

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 조사대상자의 배달음식을 함께 섭취하는 사람

배달음식을 함께 섭취하는 사람으로는 '가족(41.9%)', '혼자(34.6%)', '친구(20.51)', '직장동료(2.8%)' 순으로 나타났다. 허소정 외(2020)[15]의 식생활라이프스타일에 따른 배달음식의 소비성향 분석 연구에서는 '가족(67.3%)', '친구나 직장동료(17.6%)', '혼자(15.1%)' 순으로 본 연구와 차이가 나타나 혼자 먹는 비율이 늘어났음을 알 수 있다.

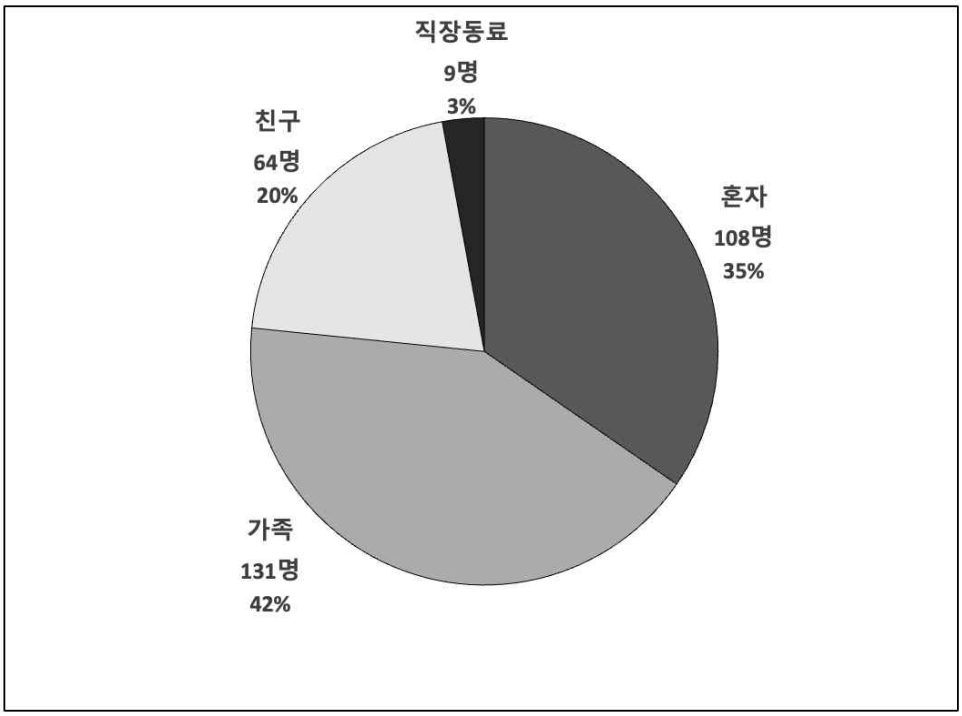

그림 3. 조사대상자의 배달음식을 함께 섭취하는 사람

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4) 일반사항에 따른 배달음식 섭취 빈도

조사대상자의 일반사항에 따른 배달음식 섭취 빈도를 분석한 결과는 표 2와 같다. 배달음식 섭취 빈도는 '주 3회 이상(26.9%)', '주 1-2회(32.3%)', '주 1회 미만(40.7%)'의 3범주로 분류하였다.

조사대상자의 성별에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과 주 3회 이상 섭취 비율은 남자 33.3%, 여자 23.6%로 나타났다.

조사대상자의 연령에 따른 배달음식 섭취 빈도에 대해서는 주 3회 이상 섭취 비율이 20대 25.8%, 30대 29.4%, 주 1-2회 섭취 비율은 20대 29.9%, 30대 37.8%로 나타났다. 이성림 외(2020)[16]의 1인 가구의 건강한 식생활역량에 관한 연구에서 배달/테이크아웃 횟수가 가장 높게 나타나는 연령대는 30대로 나타나 본 연구결과와 유사했다.

조사대상자의 결혼 여부에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과 미혼보다는 기혼에서 '주 3회 이상(44.9%)', '주 1-2회(32.6%)' 섭취 비율이 높은 것으로 나타났으며 '주 1회 미만'의 비율은 미혼(44.1%)이 기혼(22.4%)보다 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.005).

조사대상자의 가구 형태에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과 주 3회 이상 섭취 비율은 1인 가구 26.1%, 비 1인 가구 31.2%, 주 1-2회 섭취 비율은 1인 가구 31.8%, 비 1인가구 35.6%로 나타났다. 홍승희 외(2021)[4]의 연령대별 1인 가구 및 다인 가구의 식생활 행태에 관한 연구에서 1인 가구가 다인 가구에 비해 가정식 섭취 횟수가 낮고, 배달/테이크아웃의 빈도가 높게 나타나 본 연구 결과와는 상이했다. 최근 1인 가구가 증가하고 있음에도 불구하고, 본 연구에서 비 1인 가구보다 1인 가구의 배달 이용 비율이 낮은 것은 1인분 음식 배달의 경우 배달비 등의 지출이 크기 때문에 1인 가구의 배달 서비스 이용이 제한되는 것이 하나의 요인으로 사료된다. 반면 김효정 외(2019)[12]의 배달 또는 테이크아웃 음식 소비 행태에 관한 연구에서는 1인 가구에 비해 2인 이상 가구에서의 배달 또는 테이크아웃 이용 비율이 높게 나타나 본 연구와 유사했는데, 이는 가족이 '1인'인 경우에 비해 '2~3인'인 경우 '식사 준비하기가 귀찮을 때' 배달음식을 이용하는 것도 하나의 이유로 사료된다.

조사대상자의 거주 지역에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과 주 1회 미만으로

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

섭취한다는 비율이 각각 제주시(40.1%), 서귀포시(40.9%)로 나타났으며 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 최종 학력에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과 주 3회 이상 섭취 비율에서 고등학교 졸업 이하는 20.9%, 대학교 졸업 이상은 30.8%로 나타났다.

조사대상자의 직업에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과 주 1회 미만 섭취 비율이 '주부 · 무직(50.0%) '학생(43.9%)', '유직(34.8%)'로 나타났지만 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 가구소득에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과 주 1회 미만으로 섭취한다는 비율이 300만원 미만(42.0%), 300만원 이상(39.5%)로 나타났다.

조사대상자의 음주 유무에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과 월 1회 이상 음주를 하는 그룹에서 월 1회 미만 음주를 하는 그룹보다 더 높은 비율의 배달음식 섭취 빈도를 보였다. 배달 섭취 빈도가 주 1회 미만일 확률이 음주 월 1회 미만인 그룹(49.5%), 월 1회 이상인 그룹(35.5%)으로 유의한 차이가 있었다(p<0.05).

조사대상자의 현재 흡연 유무에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과 주 1-2회 섭취 빈도에서 '피우는 그룹(40.5%)', '피우지 않는 그룹(31.2%)으로 나타났지만 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 신체활동에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과 주 5일 미만인 그룹이 주 5일 이상인 그룹보다 더 높은 비율의 배달음식 섭취 빈도를 보였다. 주 3회 이상 섭취 빈도에서 '주 5일 미만 그룹(37.7%)', '주 5일 이상 그룹(20.0%)'으로 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.0005).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 2. 일반사항에 따른 배달음식 섭취 빈도

N(%)

구 분		배달음식 섭취 빈도			*P-value*
		주 3회 이상	주 1~2회	주 1회 미만	
		84(26.92)	101(32.37)	127(40.71)	
성별 (n=312)	남자	35(33.33)	101(32.37)	127(40.71)	0.0711
	여자	49(23.67)	65(31.4)	93(44.93)	
연령 (n=312)	20대	56(25.81)	65(29.95)	96(44.24)	0.1492
	30대	28(29.47)	36(37.89)	31(32.63)	
결혼여부 (n=312)	미혼	62(23.57)	85(32.32)	116(44.11)	0.0028
	기혼	22(44.90)	16(32.65)	11(22.45)	
가구형태 (n=312)	1인가구	69(26.14)	84(31.82)	111(42.05)	0.5183
	비1인가구	15(31.25)	17(35.42)	16(33.33)	
거주지역 (n=312)	제주시	28(26.17)	36(33.64)	43(40.19)	0.9386
	서귀포시	56(27.32)	65(31.71)	84(40.98)	
최종학력 (n=312)	고등학교 졸업 이하	26(20.97)	42(33.87)	56(45.16)	0.1453
	대학교 졸업 이상	58(30.85)	59(31.38)	71(37.77)	
직업 (n=312)	유	42(31.82)	44(33.33)	36(34.85)	0.1266
	무(학생)	32(21.62)	51(34.46)	65(43.92)	
	무(주부 등)	10(31.25)	6(18.75)	16(50.00)	
가구소득 (n=312)	월 300만원 미만	43(28.67)	44(29.33)	63(42.00)	0.5302
	월 300만원 이상	41(25.31)	57(35.19)	64(39.51)	
음주 빈도[1] (n=312)	월 1회 미만	31(26.96)	27(23.48)	57(49.57)	0.0187
	월 1회 이상	53(26.90)	74(37.56)	70(35.53)	
현재 흡연 상태[2] (n=312)	피우지 않음	74(26.91)	86(31.27)	115(41.82)	0.4558
	피움	10(27.03)	15(40.54)	12(32.43)	
신체활동[3] (n=312)	주 5일 미만	46(37.70)	27(22.13)	49(40.16)	0.0005
	주 5일 이상	38(20.00)	74(38.95)	78(41.05)	

1) 음주 빈도: 최근 1년 동안 한 달에 1회 이상 음주한 분율

2) 현재 흡연 상태: 평생 일반담배(궐련) 5갑(100개비)이상 피웠고 현재 매일 일반담배(궐련)을 피우는 분율

3) 신체활동: 최근 1주일 동안 한 번에 적어도 10분 이상 걸은 날의 수

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식을 함께 섭취하는 사람

조사대상자의 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식을 함께 섭취하는 사람을 분석한 결과는 표 3과 같다.

조사대상자의 성별에 따른 배달음식을 함께 섭취하는 사람 분석 결과 남자는 혼자(45.7%), 가족(30.4%), 친구(17.1%), 직장동료(6.6%)순으로 나타났지만 여자는 가족(47.8%), 혼자(38.9%), 친구(22.2%), 직장동료(0.9%)순으로 남자에서 혼자 먹는 비율이 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.0005).

조사대상자의 연령에 따른 배달음식을 함께 섭취하는 사람 분석 결과 20대는 혼자(36.8%), 가족(39.1%), 친구(23.0%), 직장동료(0.9%)순으로 높게 나타났지만 30대는 가족(48.4%), 혼자(29.4%), 친구(14.7%), 직장동료(7.3%)순으로 20대에서 혼자 먹는 비율이 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.005)

조사대상자의 가구형태에 따른 배달음식을 함께 섭취하는 사람 분석 결과 1인 가구는 혼자(56.0%), 친구(26.1%), 가족(11.2%) 순으로 높게 나타났으며 비 1인 가구는 가족(58.0%), 혼자(23.4%), 친구(17.5%)순으로 높게 나타나 1인 가구에서 혼자 먹는 비율이 높아 유의한 차이가 있었다(p<0.0001).

결과적으로 여자보다 남자, 30대보다 20대, 비 1인 가구보다 1인 가구에서 혼자 먹는 비율이 높게 나타났다.

표 3. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식을 함께 섭취하는 사람

N(%)

구분		배달음식을 함께 섭취하는 사람				*P-value*
		혼자	가족	친구	직장동료	
		108(34.62)	131(41.99)	64(20.51)	9(2.88)	
성별	남자 (n=105)	48(45.71)	32(30.48)	18(17.14)	7(6.67)	0.0002
	여자 (n=207)	60(28.99)	99(47.83)	46(22.22)	2(0.97)	
연령	20대 (n=217)	80(36.87)	85(39.17)	50(23.04)	2(0.92)	0.0027
	30대 (n=95)	28(29.47)	46(48.42)	14(14.74)	7(7.37)	
가구형태	1인가구 (n=107)	60(56.07)	12(11.21)	28(26.17)	7(6.54)	<.0001
	비1인가구 (n=205)	48(23.41)	119(58.05)	36(17.56)	2(0.98)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

6) 코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화

코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화 결과는 그림 4와 같다. 분석 결과 '약간 증가(38.1%)', '변함없다(28.5%)', '크게 증가(20.5%)', '약간 감소(9.9%)', '크게 감소(2.8%)' 순으로 나타났다.

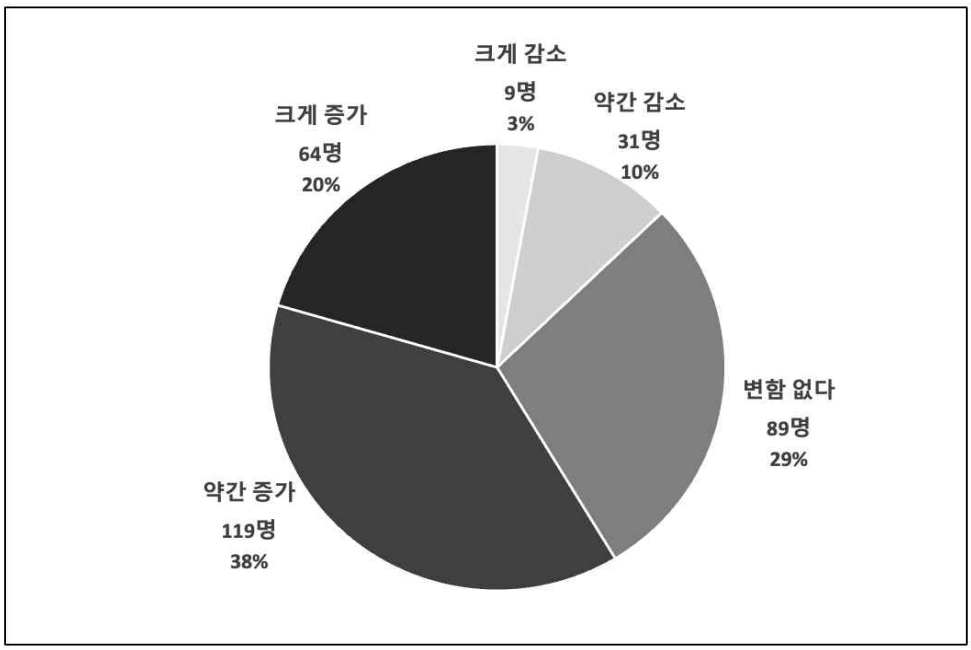

그림 4. 코로나 발생 이전 대비 배달 이용 빈도 변화

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

7) 코로나 종식 이후 배달 이용 빈도 변화 기대

코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대 결과는 그림 5와 같다. 분석 결과 '변함없다953.8%)', '약간 감소(27.2%)', '약간 증가(10.2%)', '크게 감소(4.8%)', '크게 증가(3.8%)' 순으로 나타났다.

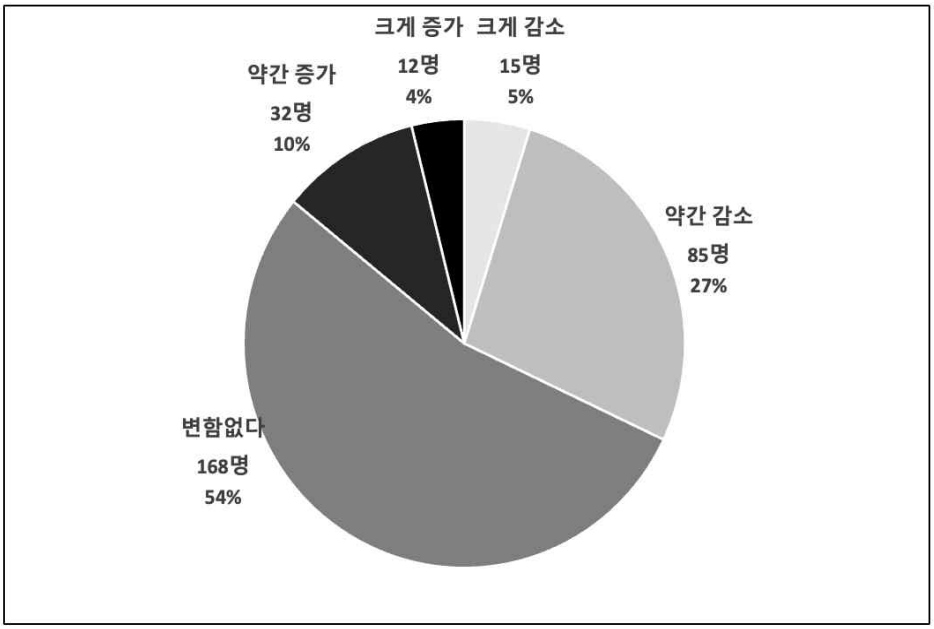

그림 5. 코로나 종식 이후 배달 이용 빈도 변화 기대

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

8) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화

조사대상자의 성별, 연령 및 가구형태에 따른 코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화를 분석한 결과는 표 4와 같다. 코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화를 크게 3범주로 나누었다. 증가(58.6%)가 가장 많고 변함없다(28.5%), 감소(12.8%)순으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화 분석 결과 증가 값이 여자(65.2%)가 남자(45.7%%)보다 높았으며 변함없다는 남자(35.2%)가 여자(25.1%)보다 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.005). 김미현 외(2021)[3]의 충청지역 일부 대학생의 코로나-19 이후 식생활 변화에 관한 연구에서 여학생의 코로나-19 발생 후 배달음식의 이용 빈도가 유의적으로 증가한 것으로 나타났으나(p<0.001), 남학생은 유의한 차이가 없다고 나타나 본 연구결과와 유사했다.

조사대상자의 연령에 따른 코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화 분석 결과 증가에서 20대(64.0%), 30대(46.3%)로 20대가 더 높았으며 변함없다는 30대(31.5%), 20대(27.1%)로 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.005).

조사대상자의 가구형태에 따른 코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화 분석 결과 1인 가구는 증가(56.0%), 변함없다(24.3%), 감소(19.6%)순으로 나타났으며 비 1인 가구는 증가(60.0%), 변함없다(30.7%), 감소(9.2%)순으로 비 1인 가구에서 증가율이 더 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.05).

표 4. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화

N(%)

구분		코로나 발생 이전 대비 배달이용 빈도 변화			*P-value*
		감소 40(12.82)	변함없다 89(28.53)	증가 183(58.65)	
성별	남자 (n=105)	20(19.05)	37(35.24)	48(45.71)	0.0027
	여자 (n=207)	20(9.66)	52(25.12)	135(65.22)	
연령	20대 (n=217)	19(8.76)	59(27.19)	139(64.06)	0.0014
	30대 (n=95)	21(22.11)	30(31.58)	44(46.32)	
가구형태	1인가구 (n=107)	21(19.63)	26(24.30)	60(56.07)	0.0289
	비1인가구 (n=205)	19(9.27)	63(30.73)	123(60.00)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

9) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대

조사대상자의 성별, 연령 및 가구형태에 따른 코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대를 분석한 결과는 표 5와 같다. 코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대를 크게 3범주로 나누었다. 변함없다(53.8%)가 가장 많고, 감소(32.0%), 증가(14.1%)순으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대 분석 결과 변함없다가 남자(47.6%)와 여자(57.0%)로 나타났으며 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 연령에 따른 코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대 분석 결과 변함없다가 20대(55.7%)와 30대(49.5%)로 나타났으며 증가 값에서 20대(11.9%), 30대(18.9%)로 나타났다.

조사대상자의 가구형태에 따른 코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대 분석 결과 역시 변함없다가 1인 가구(48.6%), 비 1인 가구(56.5%)로 나타났으며 유의한 차이는 없었다.

표 5. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대

N(%)

구분		코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대			*P-value*
		감소	변함없다	증가	
		100(32.05)	168(53.85)	44(14.10)	
성별	남자 (n=105)	36(34.29)	50(47.62)	19(18.10)	0.2044
	여자 (n=207)	64(30.92)	118(57.00)	25(12.08)	
연령	20대 (n=217)	70(32.26)	121(55.76)	26(11.98)	0.2506
	30대 (n=95)	30(31.58)	47(49.47)	18(18.95)	
가구형태	1인가구 (n=107)	40(37.38)	52(48.60)	15(14.02)	0.3201
	비1인가구 (n=205)	60(29.27)	116(56.59)	29(14.15)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

10) 코로나 발생 이전과 코로나 종식 이후 변화 비교

코로나 발생 이전대비 배달 이용 빈도 변화와 코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대를 분석한 결과는 표 6과 같다. 코로나 발생 이전과 코로나 종식 이후 변화 비교 범주는 '감소, 변함없다, 증가' 3범주로 나누었다. 코로나 발생 이전 대비 배달 이용이 증가하였지만 종식 이후에는 변함없을 것이라 기대한 값이 48.0%였고, 코로나 발생 이전 대비 배달이용이 증가하였지만 종식 이후에는 감소할 것이라 기대한 값이 32.2%로 나타났으며 유의한 차이가 있었다(p<0.0001).

표 6. 코로나 발생 이전과 코로나 종식 이후 변화 비교

N(%)

구분		코로나 종식 이후 배달이용 빈도 변화 기대			*P-value*
		감소	변함없다	증가	
코로나 발생 이전 대비 배달 이용 빈도 변화	감소	23(57.50)	11(27.50)	6(15.00)	<.0001
	변함없다	18(20.22)	69(77.53)	2(2.25)	
	증가	59(32.24)	88(48.09)	36(19.67)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

11) 배달음식 이용 이유

조사대상자가 배달음식을 이용하는 이유로는 '끼니를 해결하기 위해서'가 5점 만점에서 4.08점으로 가장 높게 나타났고, 다음으로 '맛있는 음식을 즐기기 위해서(3.95점)', '근처에 먹을 곳이 없거나 밖에 나가기 귀찮아서(3.80점)' 순으로 나타났으며 '영양가가 높아서'는 2.6점으로 가장 낮게 나타났다. 허소정 외(2020)[15]의 식생활라이프스타일에 따른 배달음식의 소비성향 분석 연구에서 배달음식을 주문하는 이유로 '맛있는 음식을 먹고 싶어서'가 42.8%, '음식점에 가지 않고 집에서 음식점 메뉴를 먹고 싶어서'가 40.7%로 나타나 본 연구결과와 유사했다.

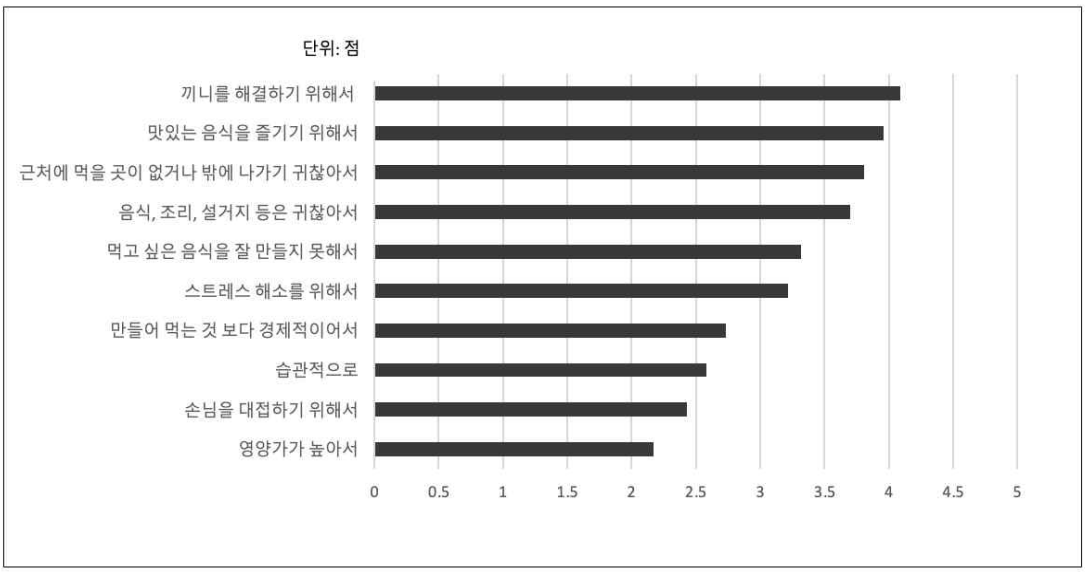

그림 6. 배달음식 이용 이유

1) 5점 리커트 척도 (1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)를 점수화

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

12) 배달음식 이용 고려사항

조사대상자의 배달음식 이용 고려사항은 맛(4.33), 비용(4.12), 위생 상태(4.08), 과거의 주문경험(4.02), 주문 후기(3.93), 브랜드 선호도 · 신뢰도(3.65), 소요시간(3.56), 영양(2.83)순으로 나타났다. 김효정 외(2019)[12]의 배달 또는 테이크아웃 음식 소비 행태 및 소비 결정 요인 분석에 관한 연구에서 배달/테이크아웃 음식 선택 시 중요하게 고려하는 기준으로 '음식의 맛(44.8%)'이 가장 높게 나타났고, '건강에 좋은 요리(5.4%)'가 가장 낮게 나타나 본 연구결과와 유사하였다.

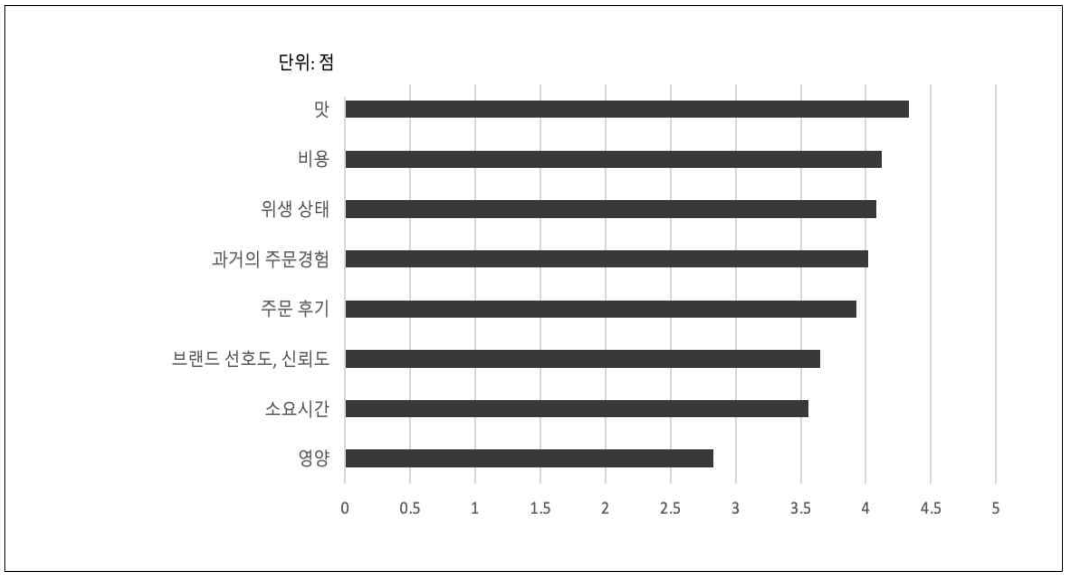

그림 7. 배달음식 이용 고려사항

1) 5점 리커트 척도 (1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)를 점수화

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

13) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식 이용 이유

조사대상자의 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식 이용 이유에 대한 결과는 표 7과 같다.

조사대상자의 성별에 따른 배달음식 이용 이유 분석 결과 스트레스 해소를 위해서는 여자(3.31), 남자(3.00)로 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 손님을 대접하기 위해서는 남자(2.64), 여자(2.32)로 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 영양가가 높아서는 남자(2.40), 여자(2.04)로 유의한 차이가 있었다(p<0.005)

조사대상자의 연령에 따른 배달음식 이용 이유 분석 결과 끼니를 해결하기 위해서는 20대(4.16), 30대(3.90)로 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 맛있는 음식을 즐기기 위해서는 20대(4.02), 30대(3.80)로 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 먹고 싶은 음식을 잘 만들지 못해서는 30대(3.56), 20대(3.20)로 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 만들어 먹는 것 보다 경제적이어서는 30대(3.15), 20대(2.55)로 유의한 차이가 있었다(p<0.0001). 손님을 대접하기 위해서는 30대(2.93), 20대(2.20)로 유의한 차이가 있었다(p<0.0001). 영양가가 높아서는 30대(2.48), 20대(2.02)로 유의한 차이가 있었다(p<0.0001).

조사대상자의 가구형태에 따른 배달음식 이용 이유 분석 결과 끼니를 해결하기 위해서가 1인 가구(4.15), 비 1인 가구(4.04)로 나타났으며 영양가가 높아서가 1인 가구(2.23), 비 1인 가구(2.13)로 나타났다. 유의한 차이는 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 7. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식 이용 이유

Mean±SD

구분	Total	성별		*P-value*	연령		*P-value*	가구형태		*P-value*
		남자 (n=105)	여자 (n=207)		20대 (n=217)	30대 (n=95)		1인가구 (n=107)	비1인가구 (n=205)	
끼니를 해결하기 위해서	4.08±0.86	4.04±0.94	4.10±0.81	0.5705	4.16±0.82	3.90±0.92	0.0137	4.15±0.87	4.04±0.85	0.2845
맛있는 음식을 즐기기 위해서	3.95±0.82	3.83±0.88	4.01±0.78	0.0661	4.02±0.86	3.80±0.70	0.0156	3.94±0.89	3.96±0.78	0.8229
근처에 먹을 곳이 없거나 밖에 나가기 귀찮아서	3.80±1.04	3.80±1.00	3.8±1.06	0.9630	3.83±1.07	3.73±0.96	0.4545	3.87±1.10	3.76±1.01	0.3628
음식, 조리, 설거지 등이 귀찮아서	3.70±1.06	3.61±1.14	3.74±1.03	0.3101	3.72±1.11	3.64±0.96	0.5111	3.67±1.18	3.71±1.00	0.7394
먹고 싶은 음식을 잘 만들지 못해서	3.31±1.23	3.32±1.20	3.31±1.25	0.9297	3.20±1.30	3.56±1.02	0.0103	3.33±1.24	3.30±1.23	0.8776
스트레스 해소를 위해서	3.21±1.16	3.00±1.16	3.31±1.15	0.0227	3.24±1.21	3.13±1.04	0.4508	3.19±1.13	3.22±1.18	0.8617
만들어 먹는 것 보다 경제적이어서	2.73±1.20	2.91±1.23	2.64±1.19	0.0656	2.55±1.22	3.15±1.07	<.0001	2.75±1.24	2.72±1.19	0.8205
습관적으로	2.58±1.29	2.66±1.34	2.53±1.27	0.3943	2.52±1.29	2.70±1.31	0.2781	2.71±1.40	2.51±1.23	0.1954
손님을 대접하기 위해서	2.43±1.21	2.64±1.33	2.32±1.13	0.0272	2.20±1.15	2.93±1.18	<.0001	2.53±1.28	2.37±1.17	0.2817
영양가가 높아서	2.16±0.94	2.40±0.99	2.04±0.89	0.0018	2.02±0.89	2.48±0.98	<.0001	2.23±0.98	2.13±0.92	0.3704

1) 5점 리커트 척도: (1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)를 점수화

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

14) 일반사항에 따른 배달음식 이용 고려사항

조사대상자의 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식 이용 고려사항에 대한 결과는 표 8과 같다.

조사대상자의 성별에 따른 배달음식 이용 고려사항 분석 결과 주문 후기는 여자(4.05), 남자(3.70)로 여자가 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.005). 영양은 남자(3.00)가 여자(2.75)보다 높게 나타났다(p<0.05).

조사대상자의 연령에 따른 배달음식 이용 고려사항 분석 결과 맛은 20대(4.45), 30대(4.08)로 20대가 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.0005). 비용은 20대(4.19), 30대(3.95)로 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 영양은 30대(3.09), 20대(2.72)로 30대가 높게 나타났다(p<0.005).

조사대상자의 가구형태에 따른 배달음식 이용 고려사항 분석 결과 1인 가구와 비 1인 가구의 유의한 차이는 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 8. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 배달음식 이용 고려사항

Mean±SD

구분	Total	성별		*P-value*	연령		*P-value*	가구형태		*P-value*
		남자 (n=105)	여자 (n=207)		20대 (n=217)	30대 (n=95)		1인가구 (n=107)	비1인가구 (n=205)	
맛	4.33±0.75	4.21±0.84	4.40±0.69	0.0583	4.45±0.67	4.08±0.84	0.0003	4.25±0.86	4.38±0.68	0.1702
비용	4.12±0.82	4.02±0.93	4.17±0.75	0.1692	4.19±0.80	3.95±0.84	0.0173	4.14±0.85	4.11±0.80	0.8140
위생 상태	4.08±0.79	4.00±0.80	4.12±0.78	0.2213	4.10±0.79	4.05±0.79	0.6172	4.06±0.80	4.09±0.78	0.7340
과거의 주문경험	4.02±0.93	3.91±0.91	4.08±0.95	0.1254	4.09±0.94	3.88±0.90	0.0720	4.07±0.93	4.00±0.94	0.5338
주문 후기	3.93±0.88	3.70±1.05	4.05±0.76	0.0027	3.97±0.89	3.85±0.85	0.2544	3.92±1.07	3.94±0.77	0.8568
브랜드 선호도, 신뢰도	3.65±0.94	3.62±0.98	3.66±0.92	0.7366	3.62±0.95	3.72±0.90	0.3700	3.66±0.90	3.64±0.96	0.8958
소요시간	3.56±0.98	3.49±1.02	3.60±0.96	0.3665	3.50±1.02	3.70±0.87	0.1011	3.60±1.05	3.54±0.94	0.6029
영양	2.83±1.00	3.00±1.06	2.75±0.96	0.0439	2.72±1.00	3.09±0.94	0.0028	2.72±1.01	2.89±0.99	0.1585

1) 5점 리커트 척도: (1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)를 점수화

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 배달음식 종류별 섭취 빈도와 시간대

1) 배달음식 종류별 섭취 빈도

조사대상자의 배달음식 종류별 섭취 빈도는 튀김류(치킨, 돈가스 등), 분식류(떡볶이, 김밥, 라면 등), 패스트푸드류(햄버거, 피자, 토스트 등), 중식류(자장면, 짬뽕, 마라탕 등), 한식류(밥류, 찜류, 탕류, 백반, 죽 등), 육류(족발, 보쌈, 삽겹살 등), 일식류(회, 초밥 등), 양식류(스테이크, 파스타 등), 동남아식(쌀국수, 팟타이 등), 음료 & 디저트류(커피, 케익 등), 샐러드 & 과일류로 분류하였다. 섭취 빈도는 주 3회 이상, 주 1-2회, 주 1회 미만으로 범주화하였다.

조사대상자의 배달음식 종류별 섭취 빈도 주 3회 이상 비율이 높은 순서로는 음료 & 디저트류(35.9%), 한식(33.0%), 샐러드 & 과일류(18.5%), 분식류(13.4%), 튀김류(11.8%), 패스트푸드류(10.2%)순 이었다. 주 1-2회 이상 섭취 비율이 높은 순서로는 분식류(29.1%), 튀김류(28.8%), 패스트푸드류(20.5%), 중식류(19.8%), 한식(16.6%), 육류(12.1%), 음료 & 디저트(14.7%)순 이었다. 주 1회 미만으로 섭취 한다는 비율은 동남아식(89.7%), 일식류(85.9%), 양식류(83.0%), 중식류(72.1%), 육류(71.7%)순으로 나타났다.

신유리 외(2021)[46]의 청소년의 식생활라이프스타일에 따른 배달/테이크아웃 음식 소비 행태 분석에 관한 연구에서 배달 및 테이크아웃 음식의 종류별 섭취 빈도는 '닭 요리', '피자', '중국 음식' 순으로 높게 나타났다. 이 와는 달리 본 연구결과에서는 음료 & 디저트류와 샐러드 & 과일류의 섭취 비율이 높게 나타났는데 이는 배달음식의 메뉴가 다양해짐에 따라 소비자들의 선택의 폭이 넓어진 것으로 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

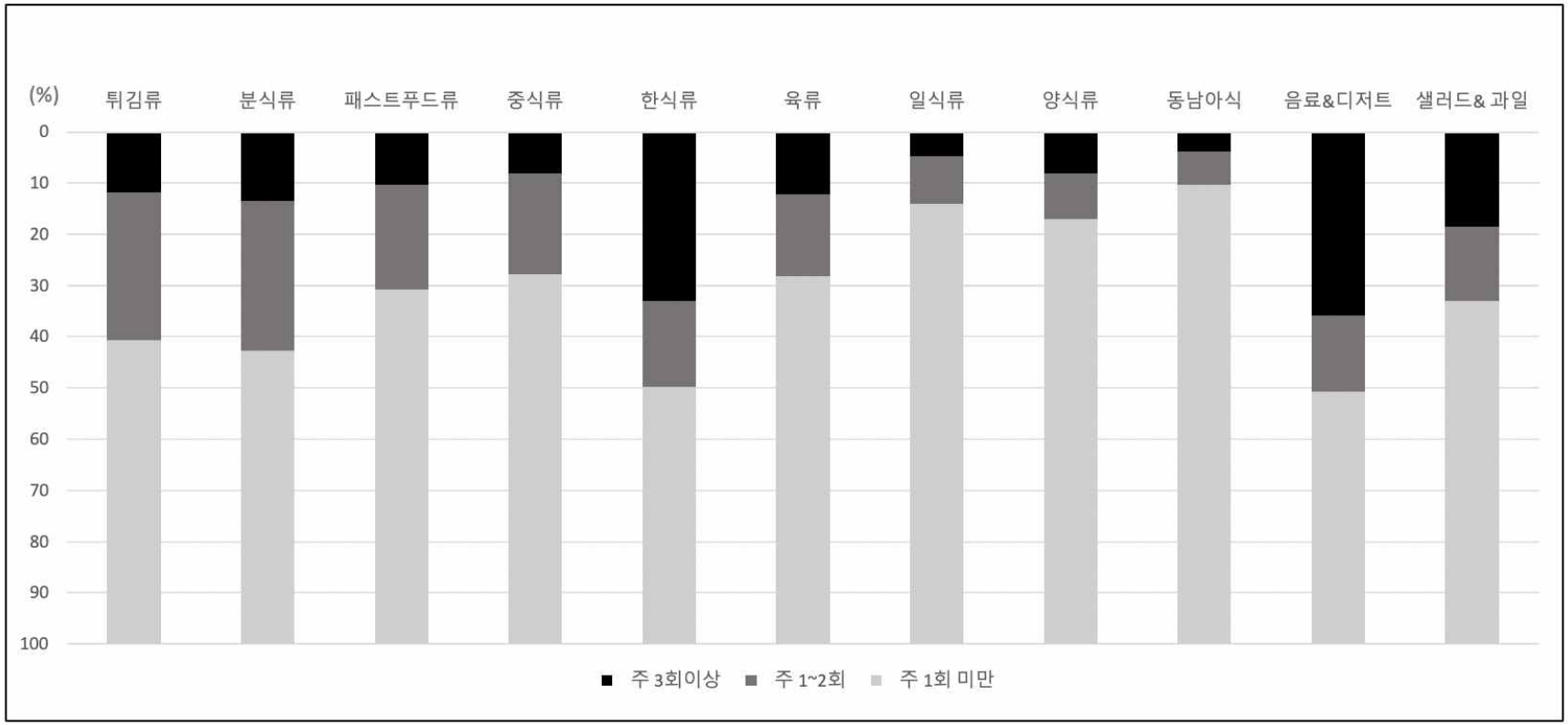

그림 8. 배달음식 종류별 섭취 빈도

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 튀김류 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 튀김류 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 9와 같다. 조사대상자의 튀김류의 섭취 빈도는 주 1회 미만(59.2%), 주 1-2회(28.8%), 주 3회 이상(11.8%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 저녁(63.3%), 야식(17.0%), 점심(11.4%)순으로 주로 저녁과 야식으로 늦은 시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 튀김류의 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 비율이 남자(18.1%), 여자(8.7%)이고 주 1회 미만이 여자(64.7%), 남자(48.5%)로 남자가 여자보다 튀김류를 자주 섭취하였다($p<0.005$). 조사대상자의 성별에 따른 튀김류 섭취 시간대를 살펴보면 남자와 여자 모두 저녁, 야식, 점심 순으로 나타났으며 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 연령에 따른 튀김류 섭취 빈도를 살펴보면 주 1회 미만 섭취 비율이 20대(64.0%), 30대(48.4%)이고 주 3회 이상 비율이 30대(17.8%), 20대(9.2%)로 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.05$). 조사대상자의 연령에 따른 튀김류 섭취 시간대에서는 유의한 차이가 없었다.

조사대상자의 가구형태에 따른 튀김류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 비율이 비 1인 가구(13.17%), 1인 가구(9.35%)로 나타났다. 가구형태에 따른 튀김류 섭취 시간대의 유의한 차이는 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 9. 성별, 연령, 가구형태에 따른 튀김류 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		튀김류 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	튀김류 섭취 시간대[1] (n=270)					*P-value*
		주 3회 이상	주 1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		37(11.86)	90(28.85)	185(59.29)		3(1.11)	31(11.48)	19(7.04)	171(63.33)	46(17.04)	
성별	남자 (n=105)	19(18.1)	35(33.33)	51(48.57)	0.0093	3(3.16)	13(13.68)	7(7.37)	56(58.95)	16(16.84)	0.1576
	여자 (n=207)	18(8.7)	55(26.57)	134(64.73)		0(0.00)	18(10.29)	12(6.86)	115(65.71)	30(17.14)	
연령	20대 (n=217)	20(9.22)	58(26.73)	139(64.06)	0.0181	1(0.53)	21(11.23)	14(7.49)	119(63.64)	32(17.11)	0.7288
	30대 (n=95)	17(17.89)	32(33.68)	46(48.42)		2(2.41)	10(12.05)	5(6.02)	52(62.65)	14(16.87)	
가구형태	1인가구 (n=107)	10(9.35)	32(29.91)	65(60.75)	0.6099	1(1.14)	10(11.36)	8(9.09)	49(55.68)	20(22.73)	0.3458
	비1인가구 (n=205)	27(13.17)	58(28.29)	120(58.54)		2(1.10)	21(11.54)	11(6.04)	122(67.03)	26(14.29)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 분식류 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 분식류 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 10과 같다. 조사대상자의 분식류의 섭취 빈도는 주 1회 미만(57.3%), 주 1-2회(29.1%), 주 3회 이상(13.4%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 점심(42.3%), 저녁(29.8%), 오후(15.3%)순으로 주로 점심과 저녁시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 분식류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 빈도에서 남자(16.1%), 여자(12.0%)로 나타났으며 유의한 차이는 없었다. 섭취 시간대를 살펴보면 점심 시간대 여자(45.2%), 남자(35.5%)로 여자의 점심 시간대 섭취비율이 높게 나타났다($p<0.05$).

연령과 가구형태에 따른 분식류 섭취 빈도와 시간대에는 유의한 차이가 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 10. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 분식류 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		분식류 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	분식류 섭취 시간대[1] (n=241)					*P-value*
		주 3회 이상	주 1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		42(13.46)	91(29.17)	179(57.37)		4(1.66)	102(42.32)	37(15.35)	72(29.88)	26(10.79)	
성별	남자 (n=105)	17(16.19)	33(31.43)	55(52.38)	0.3985	4(4.88)	30(35.59)	10(12.2)	29(35.37)	9(10.98)	0.0290
	여자 (n=207)	25(12.08)	58(28.02)	124(59.90)		0(0.00)	72(45.28)	27(16.98)	43(27.04)	17(10.69)	
연령	20대 (n=217)	27(12.44)	65(29.95)	125(57.60)	0.7019	1(0.60)	75(45.18)	23(13.86)	49(29.52)	18(10.84)	0.2464
	30대 (n=95)	15(15.79)	26(27.37)	54(56.84)		3(4.00)	27(36.00)	14(18.67)	23(30.67)	8(10.67)	
가구형태	1인가구 (n=107)	15(14.02)	30(28.04)	62(57.94)	0.9427	2(2.44)	28(34.15)	12(14.63)	28(34.15)	12(14.63)	0.2953
	비1인가구 (n=205)	27(13.17)	61(29.76))	117(57.07)		2(1.26)	74(46.54)	25(15.72)	44(27.67)	14(8.81)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 패스트푸드류 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 패스트푸드류 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 11과 같다. 조사대상자의 패스트푸드류의 섭취 빈도는 주 1회 미만(69.2%), 주 1-2회(20.5%), 주 3회 이상(10.2%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 점심(41.1%), 저녁(34.0%), 야식(11.3%)순으로 주로 점심과 저녁시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 패스트푸드류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 비율이 남자(14.2%), 여자(8.2%)로 나타났다. 조사대상자의 성별에 따른 패스트푸드류 섭취 시간대에서는 점심 시간대의 섭취비율이 여자(44.5%), 남자(34.5%)로 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 연령에 따른 패스트푸드류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 비율이 30대(14.7%), 20대(8.2%)로 나타났다. 조사대상자의 연령에 따른 패스트푸드류 섭취 시간대는 야식 시간대에서 30대(16.4%), 20대(9.0%)로 나타났다.

조사대상자의 가구형태에 따른 패스트푸드류 섭취 빈도와 시간대에는 유의한 차이가 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 11. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 패스트푸드류 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		패스트푸드류 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	패스트푸드류 섭취 시간대[1] (n=238)					*P-value*
		주 3회 이상	주1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		32(10.26)	64(20.51)	216(69.23)		6(2.52)	98(41.18)	26(10.92)	81(34.03)	27(11.34)	
성별	남자 (n=105)	15(14.29)	25(23.81)	65(61.90)	0.1017	4(4.94)	28(34.57)	6(7.41)	32(39.51)	11(13.58)	0.1277
	여자 (n=207)	17(8.21)	39(18.84)	151(72.95)		2(1.27)	70(44.59)	20(12.74)	49(31.21)	16(10.19)	
연령	20대 (n=217)	18(8.29)	47(21.66)	152(70.05)	0.2021	3(1.82)	70(42.42)	17(10.30)	60(36.36)	15(9.09)	0.3179
	30대 (n=95)	14(14.74)	17(17.89)	64(67.37)		3(4.11)	28(38.36)	9(12.33)	21(28.77)	12(16.44)	
가구형태	1인가구 (n=107)	9(8.41)	23(21.50)	75(70.09)	0.7281	1(1.25)	31(38.75)	4(5.00)	30(37.50)	14(17.5)	0.0548
	비1인가구 (n=205)	23(11.22)	41(20.00)	141(68.78)		5(3.16)	67(42.41)	22(13.92)	51(32.28)	13(8.23)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 중식류 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 중식류 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 12와 같다. 조사대상자의 중식류의 섭취 빈도는 주 1회 미만(72.1%), 주 1-2회(19.8%), 주 3회 이상(8.0%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 점심(51.4%), 저녁(29.7%), 오후(11.9%)순으로 주로 점심과 저녁시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 중식류의 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 비율이 남자 (9.52%), 여자(7.25%)였으며 주 1회 미만 섭취비율이 여자 (74.8%), 남자(66.7%)로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 연령에 따른 중식류의 섭취 빈도를 살펴보면 20대보다 30대의 섭취빈도가 높게 나타났다. 주 3회 이상 섭취한 비율이 30대(13.6%), 20대(5.5%)였으며 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 연령에 따른 섭취 시간대에서는 유의한 차이가 없었다.

조사대상자의 가구형태에 따른 중식류의 섭취 빈도를 살펴보면 1인 가구와 비 1인 가구간의 유의한 차이는 없었다. 섭취 시간대에서는 1인 가구는 저녁(37.9%)과 야식(10.1%)의 비율이 비 1인 가구보다 높게 나타났으며 반면 비 1인 가구는 다른 시간대보다 점심(57.6%)의 비율이 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.05).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 12. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 중식류 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		중식류 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	중식류 섭취 시간대[1] (n=235)					*P-value*
		주 3회 이상	주1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		25(8.01)	62(19.87)	225(72.12)		3(1.38)	121(51.49)	28(11.91)	70(29.79)	13(5.53)	
성별	남자 (n=105)	10(9.52)	25(23.81)	70(66.67)	0.3108	2(2.33)	48(55.81)	9(10.47)	22(25.58)	5(5.81)	0.6047
	여자 (n=207)	15(7.25)	37(17.87)	155(74.88)		1(0.67)	73(48.99)	19(12.75)	48(32.21)	8(5.37)	
연령	20대 (n=217)	12(5.53)	41(18.89)	164(75.58)	0.0301	2(1.23)	86(52.76)	19(11.66)	47(28.83)	9(5.52)	0.9849
	30대 (n=95)	13(13.68)	21(22.11)	61(64.21)		1(1.39)	35(48.61)	9(12.5)	23(31.94)	4(5.56)	
가구형태	1인가구 (n=107)	8(7.48)	22(20.56)	77(71.96)	0.9523	2(2.53)	31(39.24)	8(10.13)	30(37.97)	8(10.13)	0.0141
	비1인가구 (n=205)	17(8.29)	40(19.51)	148(72.2)		1(0.64)	90(57.69)	20(12.82)	40(25.64)	5(3.21)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

6) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 한식류 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 한식류 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 13과 같다. 조사대상자의 한식류의 섭취 빈도는 주 1회 미만(50.3%), 주 1-2회(16.6%), 주 3회 이상(33.0%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 점심(42.0%), 저녁(36.9%), 오전(8.8%)순으로 주로 점심과 저녁시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 한식의 섭취 빈도를 살펴보면 여자에 비해 남자의 섭취빈도가 높게 나타났다. 주 3회 이상 섭취 비율에서 남자(45.7%), 여자(26.5%)였으며 주 1회 미만 섭취 비율에서 남자(37.1%), 여자(57.0%)로 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.01). 성별에 따른 섭취 시간대에서는 점심 시간대의 비율이 남자48.7%, 여자 38.0%로 나타났다.

조사대상자의 연령에 따른 한식의 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 비율에서 20대(30.8%), 30대(37.8%)로 유의한 차이는 없었다. 연령에 따른 섭취 시간대에서 20대는 점심이 45.0%, 30대는 저녁이 40.2%로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 가구형태에 따른 한식류 섭취 빈도와 시간대에는 유의한 차이가 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 13. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 한식류 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		한식류 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	한식류 섭취 시간대[1] (n=214)					*P-value*
		주 3회 이상	주1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		103(33.01)	52(16.67)	157(50.32)		19(8.88)	90(42.06)	17(36.92)	79(36.92)	9(4.21)	
성별	남자 (n=105)	48(45.71)	18(17.14)	39(37.14)	0.0013	10(12.5)	39(48.75)	5(6.25)	21(26.25)	5(6.25)	0.0632
	여자 (n=207)	55(26.57)	34(16.43)	118(57.00)		9(6.72)	51(38.06)	12(8.96)	58(43.28)	4(2.99)	
연령	20대 (n=217)	67(30.88)	35(16.13)	115(53.00)	0.3459	12(8.45)	64(45.07)	11(7.75)	50(35.21)	5(3.52)	0.7685
	30대 (n=95)	36(37.89)	17(17.89)	42(44.21)		7(9.72)	26(36.11)	6(8.33)	29(40.28)	4(5.56)	
가구형태	1인가구 (n=107)	35(32.71)	19(17.76)	53(49.53)	0.9320	6(7.79)	31(40.26)	8(10.39)	27(35.06)	5(6.49)	0.5976
	비1인가구 (n=205)	68(33.17)	33(16.10)	104(50.73)		13(9.49)	59(43.07)	9(6.57)	52(37.96)	4(2.92)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

7) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 육류 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 육류 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 14와 같다. 조사대상자의 육류 섭취 빈도는 주 1회 미만(71.7%), 주 1-2회(16.0%), 주 3회 이상(12.1%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 저녁(67.1%), 야식(19.5%)순으로 주로 저녁과 야식시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 육류의 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취빈도에서 남자(17.1%), 여자(9.6%)로 나타났다. 조사대상자의 성별에 따른 섭취 시간대에서 저녁 시간대가 남자 66.6%, 여자 67.4%로 나타났으며 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 연령에 따른 육류의 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 비율에서 30대(16.8%), 20대(10.1%)로 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 조사대상자의 연령에 따른 섭취 시간대를 살펴보면 저녁 시간대에서 20대 74.0%, 30대55.7%로 나타났다.

조사대상자의 가구형태에 따른 육류의 섭취 빈도를 살펴보면 주 1-2회 섭취 빈도에서 1인 가구(10.2%), 비 1인 가구(19.0%)로 나타났다. 조사대상자의 가구형태에 따른 육류의 섭취 시간대를 살펴보면 저녁 비율이 1인 가구(49.1%), 비 1인 가구(74.5%)로 나타났으며 야식 비율이 1인 가구(36.0%), 비 1인 가구(12.7%)로 나타나 가구형태에 따라 섭취 시간대의 유의한 차이가 있었다(p<0.001)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 14. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 육류 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		육류 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	육류 섭취 시간대[1] (n=210)					*P-value*
		주 3회 이상	주1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		38(12.18)	50(16.03)	224(71.79)		4(1.9)	12(5.71)	12(5.71)	141(67.14)	41(19.52)	
성별	남자 (n=105)	18(17.14)	18(17.14)	69(65.71)	0.1262	4(5.13)	3(3.85)	4(5.13)	52(66.67)	15(19.23)	0.1069
	여자 (n=207)	20(9.66)	32(15.46)	155(74.88)		0(0.00)	9(6.82)	8(6.06)	89(67.42)	26(19.7)	
연령	20대 (n=217)	22(10.14)	34(15.67)	161(74.19)	0.2159	2(1.53)	6(4.58)	5(3.82)	97(74.05)	21(16.03)	0.0958
	30대 (n=95)	16(16.84)	16(16.84)	63(66.32)		2(2.53)	6(7.59)	7(8.86)	44(55.7)	20(25.32)	
가구형태	1인가구 (n=107)	11(10.28)	11(10.28)	85(79.44)	0.0757	3(4.92)	3(4.92)	3(4.92)	30(49.18)	22(36.07)	0.0004
	비1인가구 (n=205)	27(13.17)	39(19.02)	139(67.8)		1(0.67)	9(6.04)	9(6.04)	111(74.50)	19(12.75)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

8) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 일식류 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 일식류 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 15와 같다. 조사대상자의 일식류의 섭취 빈도는 주 1회 미만(85.9%), 주 1-2회(9.2%), 주 3회 이상(4.8%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 저녁(51.2%), 점심(26.2%)순으로 주로 저녁과 점심시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 일식류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 빈도에서 남자(6.6%), 여자(3.8%). 주 1-2회 섭취 빈도에서 남자(11.4%), 여자(8.2%)로 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 조사대상자의 성별에 따른 일식류 섭취 시간대에서 저녁은 남자(46.7%)가 여자(53.9%)로 나타났으며 야식으로 섭취하는 비율은 남자(14.5%)가 여자(4.9%)로 나타났다.

조사대상자의 연령에 따른 일식류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 빈도에서 30대(10.5%), 20대(2.3%)로 30대의 일식류 섭취 빈도가 높게 나타났으며 유의한 차이가 있었다($p<0.01$). 시간대에서는 유의한 차이가 없었다.

가구형태에 따른 일식류 섭취 빈도와 시간대에서는 유의한 차이가 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 15. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 일식류 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		일식류 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	일식류 섭취 시간대[1] (n=164)					*P-value*
		주 3회 이상	주1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		15(4.81)	29(9.29)	268(85.90)		4(2.44)	43(26.22)	19(11.59)	84(51.22)	14(8.54)	
성별	남자 (n=105)	7(6.67)	12(11.43)	86(81.90)	0.3318	3(4.84)	16(25.81)	5(8.06)	29(46.77)	9(14.52)	0.0921
	여자 (n=207)	8(3.86)	17(8.21)	182(87.92)		1(0.98)	27(26.47)	14(13.73)	55(53.92)	5(4.90)	
연령	20대 (n=217)	5(2.30)	20(9.22)	192(88.48)	0.0073	1(0.96)	30(28.85)	11(10.58)	55(52.88)	7(6.73)	0.3105
	30대 (n=95)	10(10.53)	9(9.47)	76(80.00)		3(5.00)	13(21.67)	8(13.33)	29(48.33)	7(11.67)	
가구형태	1인가구 (n=107)	6(5.61)	10(9.35)	91(85.05)	0.8910	2(3.7)	14(25.93)	6(11.11)	24(44.44)	8(14.81)	0.2888
	비1인가구 (n=205)	9(4.39)	19(9.27)	177(86.34)		2(1.82)	29(26.36)	13(11.82)	60(54.55)	6(5.45)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

9) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 양식류 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 양식류 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 16과 같다. 조사대상자의 양식류 섭취 빈도는 주 1회 미만(83.0%), 주 1-2회(8.9%), 주 3회 이상(8.0%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 저녁(55.9%), 점심(24.3%)순으로 주로 저녁과 점심시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 양식류의 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취빈도에서 남자(9.5%), 여자(7.2%)로 나타났다. 조사대상자의 성별에 따른 양식류 섭취 시간대에서 점심은 여자(27.3%), 남자(19.3%)로 나타났으며 오후는 여자(18.9%), 남자(8.7%)로 점심과 오후 시간대 모두 남자보다 여자의 섭취 빈도가 높게 나타났으며 유의한 차이가 있었다(p<0.05).

조사대상자의 연령에 따른 양식류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취빈도에서 30대(14.7%), 20대(5.0%)로 20대보다 30대의 섭취 빈도가 높게 나타났으며 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 섭취 시간대로는 유의한 차이가 없었다.

조사대상자의 가구형태에 따른 양식류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취빈도에서 비 1인 가구(9.2%), 1인 가구(5.6%)로 나타났으며 주1-2회 섭취 빈도에서도 비 1인 가구(11.7%), 1인 가구(3.7%)로 나타나 1인 가구보다 비 1인 가구의 양식류 섭취빈도가 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 섭취 시간대로는 유의한 차이가 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 16. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 양식류 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		양식류 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	양식류 섭취 시간대[1] (n=152)					*P-value*
		주 3회 이상	주1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		25(8.01)	28(8.97)	259(83.01)		3(1.97)	37(24.34)	23(15.13)	85(55.92)	4(2.63)	
성별	남자 (n=105)	10(9.52)	7(6.67)	88(83.81)	0.4960	3(5.26)	11(19.3)	5(8.77)	37(64.91)	1(1.75)	0.0408
	여자 (n=207)	15(7.25)	21(10.14)	171(82.61)		0(0.00)	26(27.37)	18(18.95)	48(50.53)	3(3.16)	
연령	20대 (n=217)	11(5.07)	22(10.14)	184(84.79)	0.0108	1(1.02)	27(27.55)	14(14.29)	54(55.10)	2(2.04)	0.5635
	30대 (n=95)	14(14.74)	6(6.32)	75(78.95)		2(3.7)	10(18.52)	9(16.67)	31(57.41)	2(3.7)	
가구형태	1인가구 (n=107)	6(5.61)	4(3.74)	97(90.65)	0.0260	2(4.44)	8(17.78)	7(15.56)	27(60.00)	1(2.22)	0.5015
	비1인가구 (n=205)	19(9.27)	24(11.71)	162(79.02)		1(0.93)	29(27.10)	16(14.95)	58(54.21)	3(2.8)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

10) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 동남아식 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 동남아식 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 17과 같다. 조사대상자의 동남아식 섭취 빈도는 주 1회 미만(89.7%), 주 1-2회(6.4%), 주 3회 이상(3.8%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 점심(43.1%), 저녁(27.2%)순으로 주로 점심과 저녁시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 동남아식 섭취 빈도를 살펴보면 주 1회 미만 비율이 남자(85.7%), 여자(91.7%)로 나타났다. 조사대상자의 성별에 따른 동남아식 섭취 시간대에서는 점심 시간대의 빈도가 남자(37.5%), 여자(46.4%)로 나타났다.

조사대상자의 연령에 따른 동남아식 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 비율이 30대(8.4%), 20대(1.8%)로 20대보다 30대의 섭취빈도가 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.001). 섭취 시간대에서는 야식시간대에서 30대(10.8%), 20대(1.9%)로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 가구형태에 따른 동남아식 섭취 빈도와 시간대에서는 유의한 차이가 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 17. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 동남아식 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		동남아식 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	동남아식 섭취 시간대[1] (n=88)					*P-value*
		주 3회 이상	주1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		12(3.85)	20(6.41)	280(89.74)		3(3.41)	38(43.18)	18(20.45)	24(27.27)	5(5.68)	
성별	남자 (n=105)	7(6.67)	8(7.62)	90(85.71)	0.1408	2(6.25)	12(37.50)	6(18.75)	9(28.13)	3(9.38)	0.5818
	여자 (n=207)	5(2.42)	12(5.80)	190(91.79)		1(1.79)	26(46.43)	12(21.43)	15(26.79)	2(3.57)	
연령	20대 (n=217)	4(1.84)	11(5.07)	202(93.09)	0.0057	2(3.92)	25(49.02)	9(17.65)	14(27.45)	1(1.96)	0.3455
	30대 (n=95)	8(8.42)	9(9.47)	78(82.11)		1(2.7)	13(35.14)	9(24.32)	10(27.03)	4(10.81)	
가구형태	1인가구 (n=107)	4(3.74)	5(4.67)	98(91.59)	0.6592	1(3.23)	13(41.94)	4(12.9)	11(35.48)	2(6.45)	0.6287
	비1인가구 (n=205)	8(3.9)	15(7.32)	182(88.78)		2(3.51)	25(43.86)	14(24.56)	13(22.81)	3(5.26)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

11) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 음료 & 디저트류 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 음료 & 디저트류 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 18과 같다. 조사대상자의 음료 & 디저트류 섭취 빈도는 주 1회 미만(49.3%), 주 3회 이상(35.9%), 주 1-2회(14.7%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 오후(39.1%), 점심(33.9%)순으로 주로 오후와 점심시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 음료 & 디저트류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 빈도에서는 여자(36.7%), 남자(34.2%)로 나타났으며 주 1회 미만 섭취 빈도는 남자(45.7%), 여자(51.2%)로 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 섭취 시간대에서는 유의한 차이가 없었다.

조사대상자의 연령에 따른 음료 & 디저트류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 빈도에서 20대(38.2%), 30대(30.5%)로 나타났다. 섭취 시간대에서는 20대는 오후가 42.6%, 30대는 점심이 37.6%로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 가구형태에 따른 음료 & 디저트류 섭취 빈도와 시간대에서는 유의한 차이가 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 18. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 음료 & 디저트류 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		음료 & 디저트류 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	음료 & 디저트류 섭취 시간대[1] (n=212)					*P-value*
		주 3회 이상	주1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		112(35.90)	46(14.74)	154(49.36)		19(8.96)	72(33.96)	83(39.15)	30(14.15)	8(3.77)	
성별	남자 (n=105)	36(34.29)	21(20.00)	48(45.71)	0.1732	8(11.59)	23(33.33)	26(37.68)	10(14.49)	2(2.90)	0.8982
	여자 (n=207)	76(36.71)	25(12.08)	106(51.21)		11(7.69)	49(34.27)	57(39.86)	20(13.99)	6(4.20)	
연령	20대 (n=217)	83(38.25)	27(12.44)	107(49.31)	0.1606	11(7.69)	46(32.17)	61(42.66)	21(14.69)	4(2.80)	0.4358
	30대 (n=95)	29(30.53)	19(20.00)	47(49.47)		8(11.59)	26(37.68)	22(31.88)	9(13.04)	4(5.80)	
가구형태	1인가구 (n=107)	37(34.58)	16(14.95)	54(50.47)	0.9398	7(9.86)	22(30.99)	25(35.21)	12(16.9)	5(7.04)	0.3557
	비1인가구 (n=205)	75(36.59)	30(14.63)	100(48.78)		12(8.51)	50(35.46)	58(41.13)	18(12.77)	3(2.13)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

12) 성별, 연령 및 가구형태에 따른 샐러드 & 과일류 섭취 빈도와 시간대

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태에 따른 샐러드 & 과일류 섭취 빈도와 시간대를 분석한 결과는 표 19와 같다. 조사대상자의 샐러드 & 과일류 섭취 빈도는 주 1회 미만(66.9%), 주 3회 이상(18.5%), 주 1-2회(14.4%)순으로 나타났으며 섭취 시간대는 저녁(31.1%), 점심(24.1%)순으로 주로 저녁과 점심시간대에 섭취가 이루어지는 것으로 나타났다.

조사대상자의 성별에 따른 샐러드 & 과일류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 빈도에서 남자(20.0%), 여자(17.8%)로 나타났으며 주 1-2회 섭취 빈도는 남자(17.1%), 여자(13.0%)로 나타났다. 섭취 시간대에서는 유의한 차이가 없었다.

조사대상자의 연령에 따른 샐러드 & 과일류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 빈도에서 30대(22.1%), 20대(17.0%)로 나타났으며 유의한 차이는 없었다. 섭취 시간대에서는 30대는 저녁(30.0%), 오후(23.3%), 점심(20.0%) 순으로 나타났으며 20대는 저녁(31.8%), 점심(26.3%), 오후(20.0%) 순으로 나타나 차이가 있었지만 유의하지는 않았다.

조사대상자의 가구형태에 따른 샐러드 & 과일류 섭취 빈도를 살펴보면 주 3회 이상 섭취 빈도는 비 1인 가구(20.9&), 1인 가구(14.0%)로 나타났다. 섭취 시간대에서는 유의한 차이가 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 19. 성별, 연령 및 가구형태에 따른 샐러드 & 과일류 섭취 빈도와 시간대

N(%)

구분		샐러드 & 과일류 섭취 빈도 (n=312)			*P-value*	샐러드 & 과일류 섭취 시간대[1] (n=170)					*P-value*
		주 3회 이상	주1~2회	주 1회 미만		오전	점심	오후	저녁	야식	
Total		58(18.59)	45(14.42)	209(66.99)		30(17.65)	41(24.12)	36(21.18)	53(31.18)	10(5.88)	
성별	남자 (n=105)	21(20.00)	18(17.14)	66(62.86)	0.5006	11(16.92)	15(23.08)	14(21.54)	20(30.77)	5(7.69)	0.9542
	여자 (n=207)	37(17.87)	27(13.04)	143(69.08)		19(18.10)	26(24.76)	22(20.95)	33(31.43)	5(4.76)	
연령	20대 (n=217)	37(17.05)	31(14.29)	146(68.66)	0.5443	19(17.27)	29(26.36)	22(20.00)	35(31.82)	5(4.55)	0.7599
	30대 (n=95)	21(22.11)	14(14.74)	60(63.16)		11(18.33)	12(20.00)	14(23.33)	18(30.00)	5(8.33)	
가구형태	1인가구 (n=107)	15(14.02)	18(16.82)	74(69.16)	0.2732	9(17.31)	13(25.00)	11(21.15)	16(30.77)	3(5.77)	0.9999
	비1인가구 (n=205)	43(20.98)	27(13.17)	135(65.85)		21(17.8)	28(23.73)	25(21.19)	37(31.36)	7(5.93)	

1) 섭취 시간대는 섭취 빈도가 월 1회 미만인 경우 설문하지 않도록 함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 식생활 요인에 따른 배달음식 섭취 빈도

1) 식생활 요인에 따른 배달음식 섭취 빈도

조사대상자의 식생활 요인에 따른 배달음식 섭취 빈도를 분석한 결과는 표 20과 같다. 식생활 요인으로는 외식(배달을 제외한 외식으로 포장음식과 급식을 포함) 빈도, 아침식사 빈도, 평소 짜게 먹는 정도, 채소/버섯/해조류(절임 채소 포함)섭취 빈도, 채소/버섯/해조류(절임 채소 제외)섭취 빈도, 과일 섭취 빈도, 영양표시 인지를 조사하였다.

조사대상자의 외식 빈도에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 하루 1회 이상 외식하는 그룹의 주 3회 이상 섭취 빈도는 30.0%, 하루 1회 미만 외식하는 그룹의 주 3회 이상 섭취 빈도는 26.7%로 나타났다.

조사대상자의 아침식사 빈도에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 주 5회 이상 아침식사를 하는 그룹이 주 5회 미만으로 아침식사를 하는 그룹보다 배달음식 섭취 빈도가 낮게 나타났다. 배달음식 주 3회 이상 섭취 빈도를 살펴보며 주 5회 미만 아침식사를 하는 그룹(28.7%), 주 5회 이상 아침식사를 하는 그룹(18.9%)으로 나타났으며 주 1-2회 섭취 빈도에서도 주 5회 미만 아침식사를 하는 그룹(34.6%), 주 5회 이상 아침식사를 하는 그룹(22.4%)으로 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.005).

조사대상자의 평소 짜게 먹는 정도에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 짜게 먹는다는 그룹에서의 배달음식 주 3회 이상 섭취 비율이 34.5%로 가장 높게 나타났고 배달음식 주 1회 미만 섭취 비율은 싱겁게 먹는다는 그룹이 53.7%로 가장 높게 나타나 세 그룹 간 유의한 차이가 있었다(p<0.05).

조사대상자의 채소/버섯/해조류(절임 채소 포함) 섭취빈도에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 채소/버섯/해조류(절임 채소 포함)를 하루 1회 이상 섭취하는 그룹의 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상 비율은 25.7%, 채소/버섯/해조류(절임 채소 포함)를 하루 1회 미만으로 섭취하는 그룹의 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상 비율은 27.7%로 나타났다.

조사대상자의 채소/버섯/해조류(절임 채소 제외)의 섭취빈도에 따른 배달음식 섭

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

취 빈도를 살펴보면 채소/버섯/해조류(절임 채소 제외)를 하루 1회 이상 섭취하는 그룹의 배달음식 섭취 빈도 주 1회 미만 비율은 42.1%, 채소/버섯/해조류(절임 채소 포함)를 하루 1회 미만으로 섭취하는 그룹의 배달음식 섭취 빈도 주 1회 미만 비율은 39.9%로 나타났다.

조사대상자의 과일 섭취 빈도에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 과일을 하루 1회 이상 섭취하는 그룹(43.4%)이 과일을 하루 1회 미만으로 섭취하는 그룹(23.5%)보다 주 3회 이상 배달음식 섭취 빈도가 높게 나타났으며 유의한 차이가 있었다(p<0.05)

영양표시 인지 여부에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 영양표시를 인지하는 그룹의 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상 비율은 29.9%, 영양표시를 인지하지 않는 그룹의 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상 비율은 22.0%로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 20. 식생활 요인에 따른 배달음식 섭취 빈도

N(%)

구 분			배달음식 섭취 빈도			*P-value*
		Total	주 3회 이상 (n=84)	주1~2회 (n=101)	주 1회 미만 (n=127)	
외식 빈도[1)] (n=312)	하루 1회 이상	(n=20)	6(30.00)	7(35.00)	7(35.00)	0.8643
	하루 1회 미만	(n=292)	78(26.71)	94(32.19)	120(41.10)	
아침식사 빈도 (n=312)	주 5회 이상	(n=58)	11(18.97)	13(22.41)	34(58.62)	0.0088
	주 5회 미만	(n=254)	73(28.74)	88(34.65)	93(36.61)	
평소 짜게 먹는 정도 (n=312)	짜게 먹는다	(n=133)	46(34.59)	43(32.33)	44(33.08)	0.0377
	보통이다	(n=125)	29(23.20)	42(33.60)	54(43.20)	
	싱겁게 먹는다	(n=54)	9(16.67)	16(29.63)	29(53.70)	
채소, 버섯, 해조류 섭취 빈도 (절임 채소 포함) (n=312)	하루 1회 이상	(n=132)	34(25.76)	40(30.30)	58(43.94)	0.6047
	하루 1회 미만	(n=180)	50(27.78)	61(33.89)	69(38.33)	
채소, 버섯, 해조류 섭취 빈도 (절임 채소 제외) (n=312)	하루 1회 이상	(n=114)	34(29.82)	32(28.07)	48(42.11)	0.4328
	하루 1회 미만	(n=198)	50(25.25)	69(34.85)	79(39.90)	
과일 섭취 빈도 (n=312)	하루 1회 이상	(n=53)	23(43.40)	12(22.64)	18(33.96)	0.0110
	하루 1회 미만	(n=259)	61(23.55)	89(34.46)	109(42.08)	
영양표시 인지 (n=312)	예	(n=194)	58(29.90)	62(31.96)	74(38.14)	0.2811
	아니오	(n=118)	26(22.03)	39(33.05)	53(41.73)	

1) 배달을 제외한 외식으로 포장음식, 급식 포함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5. BMI와 배달빈도와의 관련성

1) 체중상태 및 체형인식과 주관적 건강상태에 따른 배달음식 섭취 빈도

조사대상자의 체중상태와 본인의 체형인식 및 주관적 건강상태에 따른 배달음식 섭취 빈도를 분석한 결과는 표 21과 같다.

조사대상자의 체중상태는 체중과 신장을 이용한 BMI를 활용해 체중(kg)/신장(m^2)으로 측정하였으며 대한비만학회의 규정에 따라 BMI<18.5는 저체중, 18.5≤BMI<23.0은 정상, 23.0≤BMI<25.0은 과체중, BMI≥25.0은 비만으로 분류하였다. 조사대상자의 체중상태는 정상 45.4%, 비만 24.5%, 과체중 18.9%, 저체중 11.1%로 나타났다. 조사대상자의 체중상태에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 비만한 그룹에서의 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상 비율이 40.0%로 가장 높게 나타났다. 배달음식 섭취 빈도 주 1-2회 비율에서는 과체중 그룹이 44.8%로 가장 높게 나타났으며 배달음식 섭취 빈도 주 1회 미만인 비율은 정상과 저체중인 그룹이 각각 51.0%와 47.0%로 나타나 비만한 그룹의 배달음식 섭취 빈도가 유의미하게 높게 나타났다(p<0.001). 배달빈도를 대신해 외식빈도과 비만과의 관련성 연구들을 살펴보면 노진원 외(2016)[37]의 외식 횟수와 체질량 지수의 관계 연구에서 한 달에 한번 미만 외식을 하는 경우에 비해, 매일 2회 이상 외식을 하는 경우 조사대상자의 BMI가 높게 나타났으며(+0.822), 이승후 외(2018)[38]의 외식 빈도에 따른 체질량 지수에 관한 연구에서도 마른체형보다는 과체중이나 비만인 체형의 그룹이 외식 빈도가 높게 나타났다. 이를 통해 외식빈도와 배달빈도 모두 BMI와 연관성이 있음이 사료된다.

조사대상자 본인의 체형인식에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 본인의 체형에 대한 인식은 비만하다 44.8%, 보통이다 37.5%, 마른 편이다 17.6%로 나타났다. 조사대상자의 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상 비율에서 본인의 체형인식이 마른 편이다는 30.9%, 비만이다는 30.7%, 보통이다는 20.5%로 나타나 유의한 차이가 없었다.

조사대상자의 주관적 건강상태에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 주관적 건강상태는 보통 151명, 좋음 96명, 나쁨 65명으로 나타났다. 조사대상자

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

의 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상 비율에서 조사대상자의 주관적 건강상태는 나쁨이 44.7%, 보통 31.2%, 좋음 23.9%로 나타났지만 유의한 차이는 없었다.

표 21. 체중상태 및 체형인식과 주관적 건강상태에 따른 배달음식 섭취 빈도

N(%)

구 분		Total	배달음식 섭취 빈도			*P-value*
			주 3회 이상 (n=84)	주1~2회 (n=101)	주 1회 미만 (n=127)	
체중상태[1)]	저체중	(n=34)	11(32.35)	7(20.59)	16(47.06)	0.0018
	정상	(n=139)	28(20.14)	40(28.78)	71(51.08)	
	과체중	(n=58)	15(25.86)	26(44.83)	17(29.31)	
	비만	(n=75)	30(40.00)	24(32.00)	21(28.00)	
본인의 체형인식	마른 편이다	(n=55)	17(30.91)	16(29.09)	22(40.00)	0.0613
	보통이다	(n=117)	24(20.51)	34(29.06)	59(50.43)	
	비만 이다	(n=140)	43(30.71)	51(36.43)	46(32.86)	
주관적 건강상태	좋음	(n=96)	23(23.96)	37(24.5)	24(36.92)	0.3262
	보통	(n=151)	30(31.25)	52(34.44)	19(29.23)	
	나쁨	(n=65)	43(44.79)	62(41.06)	22(33.85)	

1)체중상태: BMI=체중(kg)/신장(m^2)으로 측정. 대한비만학회의 규정에 따라 BMI<18.5는 저체중, 18.5≤BMI<23.0은 정상, 23.0≤BMI<25.0은 과체중, BMI≥25.0은 비만으로 분류

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 배달빈도별 성별, 연령, 가구형태에 따른 BMI 평균

조사대상자의 배달빈도별 성별, 연령, 가구형태에 따른 BMI 평균을 나타낸 결과는 표 22와 같다. 조사대상자의 성별에 따른 BMI 평균은 남자 25.0 kg/m^2, 여자 21.7 kg/m^2으로 남자의 BMI가 높게 나타났으며 연령에 따른 BMI 평균은 20대 22.8 kg/m^2, 30대 23.0 kg/m^2으로 30대의 BMI가 높게 나타났다. 가구형태에 따른 BMI 평균은 1인 가구 22.0 kg/m^2, 비 1인 가구 22.9 kg/m^2으로 비 1인 가구의 BMI 평균이 높게 나타났다. 노진원 외(2016)[37]의 외식횟수와 체질량 지수의 관계에 관한 연구에서 여성보다 남성의 BMI가 높았으며(+0.790), 20대 미만에 비해 20-29세, 30-39세로 갈수록 BMI가 증가한 것으로 나타나 본 연구결과와 유사했다.

조사대상자의 배달빈도별 성별의 BMI 평균값을 살펴보면 배달음식 섭취 빈도 주 1회 이상 그룹의 BMI 평균이 남자 25.5 kg/m^2, 여자 22.1 kg/m^2으로 나타났고, 배달음식 섭취 빈도 주 1회 미만 그룹의 BMI 평균은 남자 24.0 kg/m^2, 여자 21.3 kg/m^2으로 나타났다.

배달빈도별 연령의 BMI 평균값을 살펴보면 20대의 경우 주 1회 이상인 그룹에서 23.3 kg/m^2, 주 1회 미만인 그룹에서 22.1 kg/m^2으로 배달빈도가 높을수록 BMI 평균이 높게 나타났으며 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 30대에서도 주 1회 이상인 그룹이 23.5 kg/m^2, 주 1회 미만인 그룹이 21.8 kg/m^2으로 배달빈도가 높을수록 BMI 평균이 높게 나타났으며 유의한 차이가 있었다(p<0.05).

배달빈도별 가구형태의 BMI 평균값을 살펴보면 1인 가구에서 배달빈도가 주 1회 이상인 그룹의 BMI 평균이 23.4kg/m^2, 주 1회 미만인 그룹의 BMI 평균이 21.7 kg/m^2으로 배달빈도가 높을수록 BMI 평균이 높게 나타났으며 유의한 차이가 있었다(p<0.05). 비 1인 가구에서는 배달빈도가 주 1회 이상인 그룹의 BMI 평균이 23.3 kg/m^2, 주 1회 미만인 그룹의 BMI 평균이 22.2 kg/m^2으로 비 1인 가구 또한 배달빈도가 높을수록 BMI 평균이 높게 나타났으며 유의한 차이가 있었다(p<0.05).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 22. 배달빈도별 성별, 연령, 가구형태에 따른 BMI 평균

Mean±SD

구분		배달음식 섭취 빈도			*P-value*
		Total	주 1회 이상	주 1회 미만	
성별	남자 (n=105)	25.05±4.28	25.52±4.34	24.09±4.04	0.1121
	여자 (n=207)	21.75±3.32	22.10±3.11	21.33±3.53	0.1048
연령	20대 (n=217)	22.81±3.98	23.33±3.89	22.16±4.02	0.0337
	30대 (n=95)	23.01±4.02	23.58±4.20	21.84±3.40	0.0485
가구형태	1인가구 (n=107)	22.08±3.92	23.49±3.94	21.76±3.68	0.0263
	비1인가구 (n=205)	22.91±4.03	23.38±4.03	22.25±3.96	0.0495

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 성별, 연령, 가구형태별 BMI범위에 따른 배달음식 섭취 빈도

조사대상자의 성별, 연령, 가구형태별 BMI범위에 따른 배달음식 섭취 빈도를 분석한 결과는 표 23과 같다.

조사 대상자의 BMI범위를 BMI＜23.0(정상/저체중)과 BMI≥23.0(과체중/비만)으로 두 분류로 나누었다. 먼저 전체 대상자의 BMI범위에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 배달음식 섭취빈도 주 3회 이상에서 과체중/비만그룹(33.8%)의 배달섭취 빈도가 정상/저체중그룹(22.5%)보다 높게 나타났으며 배달음식 섭취 빈도 주 1회 미만에서는 정상/저체중그룹(50.2%)이 과체중/비만그룹(28.5%)보다 높게 나타나 BMI가 과체중하거나 비만할수록 배달 섭취 빈도가 높았으며 유의한 차이가 있었다(p<0.001).

조사대상자에서 성별의 BMI범위에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 남자의 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상 비율에서 과체중/비만그룹은 36.6%, 정상/저체중그룹은 27.2%로 나타났다. 여자의 주 3회 이상 배달 섭취 비율은 과체중/비만그룹30.6%, 정상/저체중그룹 21.4%로 나타났다.

조사대상자에서 연령의 BMI범위에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 20대의 정상/저체중그룹의 배달음식 섭취 빈도는 주 1회 미만이 53.7%로 가장 높게 나왔지만 과체중/비만그룹의 배달음식 섭취 빈도는 주 1회 이상이 37.7%로 가장 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.005). 30대의 주 3회 이상 배달 섭취 비율에서 과체중/비만그룹(41.8%)이 정상/저체중그룹(19.23%)보다 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.05).

조사대상자에서 가구형태의 BMI범위에 따른 배달음식 섭취 빈도를 살펴보면 1인 가구의 주 1회 미만 배달음식 섭취 비율은 정상/저체중그룹이 47.3%, 과체중/비만그룹이 31.2%로 나타났다. 비 1인 가구의 주 3회 이상 배달음식 섭취 비율에서 과체중/비만그룹(35.2%)이 정상/저체중그룹(22.4%)보다 높게 나타났으며 주 1회 미만으로 섭취한 비율에서는 정상/저체중그룹(51.7%)이 과체중/비만그룹(27.0%)보다 높게 나타나 유의한 차이가 있었다(p<0.005).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 23. BMI 범위에 따른 성별, 연령, 가구형태별 배달음식 섭취 빈도

N(%)

구분	배달음식 섭취 빈도			*P-value*
	주 3회 이상	주 1회 이상	주 1회 미만	
전체				
BMI＜ 23.0	39(22.54)	47(27.17)	87(50.29)	0.0006
BMI≥ 23.0	45(33.83)	50(37.59)	38(28.57)	
성별				
남자				
BMI＜ 23.0	9(27.27)	8(24.24)	16(48.48)	0.0625
BMI≥ 23.0	26(36.62)	27(38.03)	18(25.35)	
여자				
BMI＜ 23.0	30(21.43)	39(27.86)	71(50.71)	0.0511
BMI≥ 23.0	19(30.65)	23(37.10)	20(32.36)	
연령				
20대				
BMI＜ 23.0	29(23.97)	27(22.31)	65(53.72)	0.0057
BMI≥ 23.0	27(30.00)	34(37.78)	29(32.22)	
30대				
BMI＜ 23.0	10(19.23)	20(38.46)	22(42.31)	0.0248
BMI≥ 23.0	18(41.86)	16(37.21)	9(20.93)	
가구형태				
1인가구				
BMI＜ 23.0	13(22.81)	17(29.82)	27(47.37)	0.2406
BMI≥ 23.0	15(31.25)	18(37.50)	15(31.25)	
비1인가구				
BMI＜ 23.0	26(22.41)	30(25.86)	60(51.72)	0.0021
BMI≥ 23.0	30(35.29)	32(37.65)	23(27.06)	

1) BMI＜ 23.0 (정상/저체중)

2) BMI≥ 23.0 (과체중/비만)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4) BMI범위에 따른 배달음식 종류별 섭취 빈도

조사대상자의 BMI범위에 따른 배달음식 종류별 섭취 빈도를 분석한 결과는 표 24와 같다. 조사 대상자의 BMI범위를 BMI＜23.0(정상/저체중)과 BMI≥23.0(과체중/비만)으로 두 분류로 나누었다.

조사대상자의 튀김류 주 3회 이상 섭취 비율을 보면 과체중/비만그룹(16.5%)의 배달음식 섭취 빈도가 정상/저체중그룹(8.6%)보다 높게 나타나 배달음식 종류 중 유일하게 유의한 차이가 있었다(p<0.005). 분식류, 패스트푸드류, 중식류, 한식류, 육류, 일식류, 양식류, 동남아식, 음료 & 디저트류, 샐러드 & 과일류에서는 유의한 차이가 없었다. 다른 종류보다도 튀김류는 고지방, 고열량 식품으로 튀김류의 섭취 빈도가 높아지는 것과 BMI간의 연관성이 있는 것으로 해석된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 24. BMI 범위에 따른 배달음식 종류별 섭취 빈도

N(%)

구분		배달음식 섭취 빈도			*P-value*
		주 3회 이상	주1~2회	주 1회 미만	
튀김류	BMI≤ 23.0	15(8.67)	41(23.7)	117(67.63)	0.0048
	BMI≥ 23.0	22(16.54)	45(33.83)	66(49.62)	
분식류	BMI< 23.0	27(15.61)	47(27.17)	99(57.23)	0.4654
	BMI≥ 23.0	15(11.28)	42(31.58)	76(57.14)	
패스트푸드류	BMI< 23.0	16(9.25)	36(20.81)	121(69.94)	0.7260
	BMI≥ 23.0	16(12.03)	26(19.55)	91(68.42)	
중식류	BMI< 23.0	12(6.94)	30(17.34)	131(75.72)	0.2959
	BMI≥ 23.0	12(9.02)	31(23.31)	90(67.67)	
한식류	BMI< 23.0	55(31.79)	25(14.45)	93(53.76)	0.3632
	BMI≥ 23.0	45(33.83)	26(19.55)	62(46.62)	
육류	BMI< 23.0	19(10.98)	25(14.45)	129(74.57)	0.5784
	BMI≥ 23.0	18(13.53)	23(17.29)	92(69.17)	
일식류	BMI< 23.0	8(4.62)	12(6.94)	153(58.17)	0.2891
	BMI≥ 23.0	7(5.26)	16(12.03)	110(82.71)	
양식류	BMI< 23.0	14(8.09)	14(8.09)	145(83.82)	0.8714
	BMI≥ 23.0	11(8.27)	13(9.77)	109(81.95)	
동남아식	BMI< 23.0	6(3.47)	7(4.05)	160(92.49)	0.1729
	BMI≥ 23.0	6(4.51)	12(9.02)	115(86.47)	
음료& 디저트류	BMI< 23.0	67(38.73)	24(13.87)	82(47.4)	0.4314
	BMI≥ 23.0	42(31.58)	21(15.79)	70(52.63)	
샐러드& 과일류	BMI< 23.0	38(21.97)	26(15.03)	109(63.01)	0.1789
	BMI≥ 23.0	19(14.29)	18(13.53)	96(72.18)	

1) BMI< 23.0 (정상/저체중)

2) BMI≥ 23.0 (과체중/비만)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5) 배달음식 섭취 빈도와 비만과의 연관성

조사대상자의 배달음식 섭취 빈도와 비만과의 연관성을 알아보기 위해 보정하지 않은 Model 1, 성과 연령을 보정한 Model 2, 성, 연령, 결혼여부, 가구형태, 거주지역, 가구소득, 음주여부, 흡연여부, 신체활동을 보정한 Model 3로 나누어 다중 로지스틱 회귀분석을 실시하였으며, 결과는 표 25와 같다.

조사대상자를 보정하지 않은 Model 1을 먼저 살펴보면, 전체 대상자에서 배달음식을 주 3회 이상 섭취하는 그룹은 주 1회 미만으로 섭취하는 그룹보다 비만의 교차비가 2.8배 더 높았다(OR, 2.804, 95% CI, 1.469-5.354). 또한 배달음식을 주 1-2회 이상 섭취하는 그룹은 주 1회 미만으로 섭취하는 그룹보다 비만의 교차비가 1.57배 더 높았다(OR, 1.573, 95% CI, 0.817-3.029). 배달음식 섭취 빈도 주 1-2회보다 주 3회 이상의 섭취 그룹에서 더 높은 비만과의 연관성을 보였다.

다음으로 조사대상자의 성별과 연령을 보정한 Model 2는 전체 대상자에서 배달음식을 주 3회 이상 섭취하는 그룹이 주 1회 미만으로 섭취하는 그룹보다 비만의 교차비가 2.5배 더 높았다(OR, 2.501, 95% CI, 1.236-5.060). 또한 배달음식을 주 1-2회 이상 섭취하는 그룹은 주 1회 미만으로 섭취하는 그룹보다 비만의 교차비가 1.43배 더 높았다(OR, 1.434, 95% CI, 0.705-2.916).

마지막으로 조사대상자의 성, 연령, 결혼여부, 가구형태, 거주지역, 가구소득, 음주여부, 흡연여부, 신체활동을 보정한 Model 3를 살펴보면, 전체 대상자에서 배달음식을 주 3회 이상 섭취하는 그룹은 주 1회 미만으로 섭취하는 그룹보다 비만의 교차비가 2.3배 더 높았다(OR, 2.378, 95% CI, 1.117-5.064). 또한 배달음식을 주 1-2회 이상 섭취하는 그룹은 주 1회 미만으로 섭취하는 그룹보다 비만의 교차비가 1.39배 더 높았다(OR, 1.397, 95% CI, 0.673-2.900). 여러 혼란변수를 포함하였을 때에도 배달음식 섭취 빈도와 비만 위험과의 양의 연관성이 유지되었다. 강남훈(2020)[13]의 외식과 비만 간의 관련성에 관한 연구에서 외식을 '거의 안한다'는 그룹에 비해 '하루 1회 또는 하루 2회 이상'인 그룹에서 비만 위험도가 1.189배 높다는 결과가 나와 본 연구와 유사했다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 25. 배달음식 섭취 빈도에 따른 비만의 교차비(OR)와 95% 신뢰구간(CI)

N(%)

구분	배달음식 섭취 빈도		
	주 1회 미만 (n=127)	주 1-2회 (n=101)	주 3회 이상 (n=84)
OR (95% CI)			
Model 1 [1)]	1.00 (Ref)	1.573(0.817-3.029)	2.804(1.469-5.354)
Model 2 [2)]	1.00 (Ref)	1.434(0.705-2.916)	2.501(1.236-5.060)
Model 3 [3)]	1.00 (Ref)	1.397(0.673-2.900)	2.378(1.117-5.064)

1) Model 1: 보정하지 않은 모델
2) Model 2: 성, 연령을 보정한 모델
3) Model 3: 성, 연령, 결혼여부, 가구형태, 거주지역, 가구소득, 음주여부, 흡연여부, 신체활동을 보정한 모델

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

6. 연구의 제한점 및 강점

본 연구에는 몇 가지의 제한점이 있다. 첫째, 제주지역의 일부 20-30대 성인을 대상으로 구성하여 전체 20-30대 성인의 결과로 일반화하기에는 어려움이 있으며, 조사대상자의 성별과 연령이 여성과 20대에 편중되어있다는 한계점이 있다. 둘째, 기존 선행연구는 외식과 비만과의 관련성에 대한 연구가 주로 이루어져 왔었으며 국내 배달음식 섭취와 비만과의 관련성 연구는 전무하여 본 연구 결과와 비교하는데 어려움이 있었다. 셋째, 본 연구에서는 연구의 종속변수인 비만을 정의하는 기준으로 BMI가 사용되었으나, 이는 자가 보고된 신장과 체중을 이용하여 계산되었으므로 실제 체중상태를 정확하게 반영하지 못할 수 있다는 한계점이 존재한다. 따라서 추후 연구에서는 대상자의 수를 높이고 실제 측정한 신장과 체중의 BMI를 반영해 좀 더 정확한 비교 연구가 필요할 것이라 사료된다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 강점을 가지고 있다. 먼저 국내의 배달음식 섭취 실태와 식생활, 비만과의 관련성을 분석한 첫 번째 연구이다. 외식산업의 급격한 발전과 더불어 배달음식의 대한 수요가 증가하는 시점에 배달음식 섭취 빈도에 따른 식생활 행태를 고찰하고 비만도를 분석하여 잘못된 식습관을 인지할 수 있는 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다. 두 번째로 다소 제한적인 대상자 수에도 불구하고 비만도와의 연관성이 높게 나타나 추후 대규모 연구의 근거로 사용될 수 있을 것이라 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 결론 및 제언

본 연구는 제주지역 20-30대 성인을 대상으로 배달음식 섭취 실태와 식생활 요인, 생활행태에 대해 조사 및 분석하였고, 배달음식 섭취 빈도에 따른 식생활 요인과 BMI와의 연관성을 파악해보고자 하였다. 또한 구체적인 배달음식 종류별 섭취 빈도와 시간대를 파악하여 성별, 연령, 가구형태, BMI간의 차이를 알아보고자 하였다. 이를 토대로 배달음식 섭취에 대한 인식을 고취시켜 올바른 식생활 형성에 기여하도록 하기 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반사항은 전체 312명 중 남자 33.6%, 여자 68.3%로 나타났고, 연령은 20대 69.5%, 30대 30.4%로 나타났다. 1인 가구는 34.2%이며 비 1인 가구는 65.7%로 나타났다. 최종학력은 대학교 졸업 56.7%이 가장 높은 비율로 나타났으며 직업은 유직 31.8%, 무직(학생) 21.6%, 무직(주부 등) 31.2%로 나타났다. 월 평균 가구 소득은 300-500만원 미만이 30.7%로 가장 높게 나타났다. 음주 유무는 월 1회 이상이 63.1%로 나타났고 현재 흡연 유무는 피우지 않음 88.1%로 나타났다. 10분 이상 걸은 날의 수는 주 5일 이상이 60.9%로 나타났다.

둘째, 조사대상자의 배달음식 관련 사항에서는 먼저 조사대상자의 배달음식 섭취 빈도는 '주 1-2회(32.3%)'가 가장 높았으며, 배달음식 주문 방법으로는 스마트폰 어플리케이션(93.5%)이 가장 높게 나타났다. 조사대상자의 배달음식을 함께 섭취하는 사람으로는 '가족(41.9%)', '혼자(34.6%)' 순으로 높게 나타났다. 코로나 발생 이전 대비 배달 이용 빈도 변화에서는 '약간 증가(38.1%)'가 가장 높았으며 코로나 종식 이후 배달 이용 빈도 변화 기대에서는 '변함없다 953.8%)'가 가장 높게 나왔다. 조사대상자의 배달음식 이용 이유로는 '끼니를 해결하기 위해서'가 5점 만점에서 4.08점으로 가장 높게 나타났고, 이용 고려사

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

항으로는 맛(4.33), 비용(4.12), 위생 상태(4.08)로 나타났다.

셋째, 조사대상자의 배달음식 종류별 섭취 빈도와 시간대에서 주 3회 이상 섭취 비율이 높은 순서로는 음료 & 디저트류(35.9%), 한식(33.0%), 샐러드 & 과일류(18.5%), 분식류(13.4%), 튀김류(11.8%), 패스트푸드류(10.2%)순으로 나타났고 주 1회 미만으로 섭취 한다는 비율은 동남아식(89.7%), 일식류(85.9%), 양식류(83.0%)순으로 나타났다. 조사대상자의 성별에 따른 배달음식 종류별 섭취 빈도 차이를 보면 여자에 비해 남자에서 튀김류와 한식류의 섭취 빈도가 높게 나타났다. 튀김류에서 주 3회 이상 섭취 비율이 남자는 18.1%, 여자는 8.7%로 나타났으며 한식류에서 주 3회 이상 섭취 비율이 남자는 45.7%, 여자 26.5%로 나타나 성별에 따른 차이가 있었다($p<0.005$). 조사대상자의 연령에 따른 배달음식 종류별 섭취 빈도 차이를 보면 20대보다 30대에서 중식류, 일식류, 양식류의 섭취 빈도가 높게 나타났다. 중식류의 주 3회 이상 섭취 비율은 30대(13.6%), 20대(5.5%)였으며 유의한 차이가 있었다($p<0.05$). 일식류의 주 3회 이상 섭취 비율은 30대(10.5%), 20대(2.3%)로 나타났으며 양식류의 주 3회 이상 섭취 비율은 30대(14.7%), 20대(5.0%)로 20대보다 30대의 섭취비율이 높게 나타나 연령에 따른 유의한 차이가 있었다($p<0.01$). 조사대상자의 BMI범위에 따른 배달음식 종류별 섭취 빈도를 살펴보면 튀김류의 주 3회 이상 섭취 비율에서 과체중/비만그룹(16.5%)의 배달음식 섭취 빈도가 정상/저체중그룹(8.6%)보다 높게 나타나 배달음식 종류 중 유일하게 튀김류에서만 BMI에 따른 유의한 차이가 있었다($p<0.005$).

넷째, 조사대상자의 식생활 요인에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과, 아침식사 빈도, 평소 짜게 먹는 정도, 과일 섭취 빈도에서 유의한 차이가 나타났다. 조사대상자의 아침식사 빈도가 높을수록 배달음식 섭취 빈도가 낮게 나타났다. 배달음식 주 3회 이상 섭취 비율이 주 5회 미만 아침식사를 하는 그룹은 28.7%, 주 5회 이상 아침식사를 하는 그룹은 18.9%로 나타났으며 주 1-2회 섭취 빈도에서도 주 5회 미만 아침식사를 하는 그룹은 34.6%, 주 5회 이상 아침식사를 하는 그룹은 22.4%로 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.005$). 두 번째로 평소 짜게 먹을수록

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

배달음식 섭취 빈도가 높게 나타났다. 짜게 먹는다는 그룹에서의 배달음식 주 3회 이상 섭취 비율이 34.5%로 가장 높게 나타났고 배달음식 주 1회 미만 섭취 비율은 싱겁게 먹는다는 그룹이 53.7%로 가장 높게 나타나 세 그룹 간 유의한 차이가 있었다($p<0.05$). 마지막으로 조사대상자의 과일 섭취 빈도가 높을수록 배달음식 섭취 빈도가 높게 나타났다. 배달음식 주 3회 이상 섭취 비율에서 하루 1회 이상 과일을 섭취하는 그룹(43.4%)이 하루 1회 미만 과일을 섭취하는 그룹(23.5%)보다 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.05$).

다섯째, 조사대상자의 체중상태에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과, 비만한 그룹에서의 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상 비율이 40.0%로 가장 높게 나타났다. 배달음식 섭취 빈도 주 1-2회 비율에서는 과체중 그룹이 44.8%로 가장 높게 나타났으며 배달음식 섭취 빈도 주 1회 미만 비율은 정상과 저체중인 그룹이 각각 51.0%와 47.0%로 높게 나타나 비만할수록 배달음식 섭취 빈도가 유의미하게 높게 나타났다($p<0.001$).

여섯째, 조사대상자의 배달빈도별 연령과 가구형태의 BMI 평균값을 살펴보면 먼저 연령에서 20대의 경우 배달음식 섭취 빈도 주 1회 이상인 그룹의 BMI가 23.3, 주 1회 미만인 그룹의 BMI가 22.1로 배달빈도가 높을수록 BMI 평균값이 높게 나타났으며 30대에서도 배달음식 섭취 빈도 주 1회 이상인 그룹의 BMI가 23.5, 주 1회 미만인 그룹의 BMI가 21.8로 배달빈도가 높을수록 BMI 평균이 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.05$). 조사대상자의 배달빈도별 가구형태의 BMI 평균값을 살펴보면 1인 가구에서 배달빈도가 주 1회 이상인 그룹의 BMI 평균이 23.4, 주 1회 미만인 그룹의 BMI 평균이 21.7로 배달빈도가 높을수록 BMI 평균이 높게 나타났으며 비 1인 가구에서도 배달음식 섭취 빈도 주 1회 이상인 그룹의 BMI 평균이23.3, 주 1회 미만인 그룹의 BMI 평균이 22.2로 배달빈도가 높을수록 BMI 평균이 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.05$).

일곱째, 조사대상자의 성별, 연령, 가구형태별 BMI범위에 따른 배달음식 섭취 빈도 분석 결과, 전체 대상자를 보면 배달음식 섭취 빈도 주 3회 이상에서 과체중/

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

비만그룹(33.8%)의 배달섭취빈도가 정상/저체중그룹(22.5%)보다 높게 나타났으며 배달음식 섭취 빈도 주 1회 미만에서는 정상/저체중그룹(50.2%)이 과체중/비만그룹(28.5%)보다 높게 나타나 BMI가 과체중이거나 비만일수록 배달 섭취 빈도가 높았으며 유의한 차이가 있었다($p<0.001$). 조사대상자에서 연령의 BMI범위에 따른 배달음식 섭취 빈도에서는 20, 30대 모두 과체중이거나 비만할수록 배달섭취 빈도가 유의미하게 높게 나타났다. 20대 정상/저체중그룹의 배달음식 섭취 빈도는 주 1회 미만이 53.7%로 가장 높게 나왔지만 과체중/비만그룹의 배달음식 섭취 빈도는 주 1-2회가 37.7%로 가장 높게 나와 유의한 차이가 있었다($p<0.005$). 30대의 경우도 주 3회 이상 배달 섭취 비율에서 과체중/비만그룹(41.8%)이 정상/저체중그룹(19.23%)보다 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.05$). 마지막으로 조사대상자에서 가구형태별 BMI범위에 따른 배달음식 섭취 빈도에서도 1인 가구와 비 1인 가구 모두 저체중이거나 정상일수록 배달섭취 빈도가 낮게 나타났다. 특히 비 1인 가구의 주 3회 이상 배달음식 섭취 비율에서 과체중/비만그룹(35.2%)이 정상/저체중그룹(22.4%)보다 높게 나타났으며 주 1회 미만으로 섭취한 비율에서는 저체중/정상그룹(51.7%)이 과체중/비만그룹(27.0%)보다 높게 나타나 유의한 차이가 있었다($p<0.005$).

여덟째, 배달음식 섭취 빈도와 비만과의 연관성을 알아보기 위해 다중 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 인구학적특성인 성, 연령, 결혼여부, 가구형태, 거주지역, 가구소득, 음주여부, 흡연여부, 신체활동을 보정한 Model 3에서 배달음식을 주 3회 이상 섭취하는 그룹은 주 1회 미만으로 섭취하는 그룹보다 비만의 교차비가 2.3배 더 높았고 주 1-2회 섭취하는 그룹이 주 1회 미만으로 섭취하는 그룹보다 비만의 교차비가 1.39배 더 높았다. 결과적으로 배달음식 섭취 빈도가 높을수록 비만할 확률이 높게 나타났다.

본 연구의 결과를 근거로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 배달음식 섭취 빈도가 주 3회 이상으로 많을수록 비만할 가능성이 높게 나타났다. 본 연구를 통해 배달음식과 비만과의 연관성에 대한 인식을 고취시키고

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

소비자 측면에서 개개인은 건강한 배달음식 이용을 위한 영양 지식의 증가가 요구된다. 20-30대가 배달을 주로 이용하게 되는 이유는 시간과 조리 기술의 부족, 잠재적인 식습관일 수 있으므로 자신의 식습관을 돌아보고 식사를 규칙적으로 하는 등의 전반적인 식습관과 생활행태의 개선이 요구된다. 또한 외식시장은 음식물 손질 시간이나 낭비를 줄이는 방식으로 식사 준비와 조리를 손쉽게 할 수 있는 제품들을 개발하고 공급함으로써 20-30대의 건강한 식생활을 지원할 수 있을 것이다. 또한 조사대상자의 배달음식 종류별 섭취 시간대를 보면 주로 저녁과 야식이 많아 배달음식을 섭취하는 소비 행태 역시 문제점으로 제기될 수 있다. 배달음식을 이용하는 소비자들은 단순히 끼니를 때우는 식의 소비 습관이 아닌 스스로의 건강을 해치지 않도록 하는 식품 소비의 필요성을 느끼고 올바른 식습관을 고취하고자 노력해야 한다.

둘째, 식생활 요인에 관련된 배달음식 섭취 빈도에서 아침식사를 적게 할수록, 평소 음식을 짜게 섭취할수록, 과일 섭취 빈도가 낮을수록 배달음식 섭취 빈도가 높았음이 나타났다. 이러한 식습관으로 인해 자신도 모르게 비만으로 이어질 수 있다는 사실을 인지하고 지역사회에서는 식생활과 관련된 영양교육이나 중재 프로그램을 설계할 필요성이 있다. 식생활 행태는 영양섭취와 건강상태에 직결되어 있으며 추후 비만과 이어질 수 있으므로 이를 예방하기 위해서는 올바른 식생활 관리가 매우 중요하다. 개개인은 자신의 식생활 습관 및 지식의 수준에 대해 파악해보며 정부나 지역사회가 지원하는 영양교육에 적극적으로 참여할 필요성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 배달음식과 비만과의 관계를 지속적으로 논의하여 영양교육에 활용될 수 있는 방안을 모색해야한다. 지역사회건강조사에서도 외식과 배달을 꾸준히 연구할 수 있도록 공통문항으로 포함시켜야 한다.

셋째, 배달음식 종류별 섭취빈도를 살펴보면 음료 & 디저트류, 샐러드 & 과일류의 섭취 빈도가 주 3회 이상 섭취 빈도에서 1순위, 3순위로 높게 나타났다. 이를 통해 배달음식의 다양화가 진행되고 있음을 파악해 볼 수 있었다. 배달시장 측면에서 배달음식의 메뉴는 다양화되고 있으며 소비자들 또한 샐러드류, 저지방 메뉴, 채식 메뉴 등 건강식에 대한 수요가 증가하고 있다. 이러한 점에서 배달 이용 외

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

식 업체들은 건강식에 대한 수요를 파악하여 먹거리의 다양화에 노력을 기울이고, 건강한 먹거리를 제공하면 배달시장에서의 경쟁력을 높일 수 있을 것이라 사료된다. 또한 배달음식 섭취 비중이 높은 메뉴들에 대해서는 고객이 직접 선택할 수 있도록 하는 건강 고려사항 옵션 등을 강화하고 영양표시 의무화를 위한 지자체의 지원이 필요하다고 사료된다. 영양표시에 있어 구체적으로는 메뉴 및 식재료 선정에 있어서 친환경 인증 및 국산 제품에 대한 표시 인증 기준을 강화하여 고객들에게 차별화된 서비스를 제공하고 고객들의 건강 욕구와 배달서비스의 편리성을 동시에 만족시킬 수 있는 시장 접근 전략이 요구된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅵ. 참고문헌

1) 박민서, 배현주. 성인남녀의 배달음식 이용 실태와 만족도 분석. 한국식품조리과학회지 2022;38(4):250-259.

2) 한국농촌경제연구원(KREI). 2021 기준 외식업 경영실태 주요 조사 결과. https://www.krei.re.kr

3) 김미현, 연지영. 충청지역 일부 대학생의 코로나-19 이후 식생활 변화, 가정간편식과 배달음식 이용 실태. 한국영양학회지 2021;54(4):383-397

4) 홍승희, 김지명. 연령대별 1인 가구 및 다인 가구의 식생활 행태 및 건강한 식생활 역량과의 관계. 대한지역사회영양학회지 2021;26(5):337-349

5) 농림축산식품부. 2015 식품 소비량 및 소비행태 조사결과. https://www.mafra.go.kr

6) 제미경, 전향란, 이영애. 외식과 배달 및 테이크아웃 이용여부에 따른 소비자 집단별 식생활소비 행태 차이 분석. 소비문화연구 2017;20(3):27-50

7) 장경숙. 제주도민 식행동이 칼로리섭취량에 미치는 영향 분석. 제주대학교 보건복지대학원; 2022

8) 보건복지부 질병관리청. 「2021 국민건강통계-국민건강영양조사 제8기 3차년도(2021)」. https://www.kdca.go.kr

9) 보건복지부 질병관리청. 「지역사회건강조사」제주특별자치도 2021 지역사

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

회건강통계. https://chs.kdca.go.kr

10) 김미영, 김원경, 윤지현. 한국 청소년의 야식의 영양학적 측면과 체중과의 연관성. 서울대학교 식품영양학과. 한국영양학회지 2016;10(4):448-455

11) 강나연, 정복미. 1인가구와 다인가구의 영양소섭취, 식행동 및 식품섭취빈도에 대한 차이분석. 대한지역사회영양학회지 2019;24(1):1-17.

12) 김효정, 김미라. 배달 또는 테이크아웃 음식 소비 행태 및 소비 결정 요인 분석. 동아시아식생활학회지 2019;29(3):168-179.

13) 강남훈. 외식과 비만간의 관련성 연구. 제주대학교 보건복지대학원; 2020

14) 김지영, 고선. 소비자 특성과 배달-테이크아웃 외식 행태. 한국외식산업학회지 2017;13(3):7-21

15) 허소정, 배현주. 식생활라이프스타일에 따른 배달음식의 소비성향 분석. 한국영양학회지 2020;53(5):547-561.

16) 이성림, 최일숙, 김정훈. 1인 가구의 건강한 식생활역량-식사행태와 식생활라이프 스타일을 중심으로. 대한가정학회지 2020;58(4):483-496

17) 양진연, 선종갑. 코로나19 시대 대학생이 인지하는 음식배달 플랫폼 서비스 품질과 건강 인식과의 영향관계 연구. 호텔관광연구학회지
2022;24(6)109-121

18) 허경석, 최세린. O2O 배달앱 서비스 특성에 따른 소비가치 변화가 만족에 미치는 영향. 한국외식경영학회지 2020;23(2)213-235

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

19) 한국농촌경제연구원(KREI). 2021식품소비행태조사.
https://www.krei.re.kr

20) 한국소비자원. 배달앱이용실태조사. https://www.kca.go.kr

21) 김주영. 제주지역 20대 성인의 배달음식 어플리케이션 이용 실태 및 영양표시 필요성 조사. 제주대학교 교육대학원; 2021

22) 배달의 민족 '연령별로 알아보는 2022 배달의 민족 주문 트렌드'
https://www.baemin.com

23) 와이즈앱 · 와이즈리테일. 국내 주요 배달 앱 결제 추정 금액 추이
https://www.wiseapp.co.kr/report

24) 박필숙, 리우칭화, 김금란, 박미연. 20-30대 성인의 배달외식 결정요인과 식습관의 융합연구. 한국융합학회지 2020;11(6):105-117

25) 김민정, 정유경. 배달-테이크아웃 소비행태와 식생활 만족도에 대한 연구. 한국외식경영학회지 2015;18(6):421-443

26) 장용현, 이보순, 이종호. 1인 가구 형태의 식생활유형이 외식선택속성과 행동의도에 미치는 영향. 한국조리학회지 2016;22(5):25-36

27) 호남지방통계청. 제주지역 1인가구의 현황 및 특성 변화.
https://kostat.go.kr

28) 한국농촌경제연구원(KREI). 2018식품소비행태조사.
https://www.krei.re.kr

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

29) 한국건강증진개발원 지역보건의료계획서. 제7기 제주특별자치도 보건의료계획(2019-2022). https://www.khepi.or.kr

30) 국토교통부. 자동차등록현황보고. http://www.molit.go.kr

31) 국토교통부. 2021 도시계획현황통계. http://www.molit.go.kr

32) 제주특별자치도(2017). 제주건강 2030 계획의 '제주 영양·식생활조사'

33) WHO. A primary health care approach to obesity prevention and management in children and adolescents: policy brief, 2023

34) 대한비만학회. 비만상식 http://general.kosso.or.kr

35) 조태영, 조현철, 홍서영, 송윤경, 임형호. 비만과 심혈관 질환 위험인자와의 상관관계 분석. 대한한방비만학회지 2004;4(1):33-43

36) 김미경. 대학생들의 BMI 지수에 따른 외식 식행동 - 서울지역을 중심으로. 한국식품조리과학회지. 2010;26(4):450-457

37) 노진원, 김경범, 권영대, 정서원. 외식횟수와 체질량지수의 관계. 한국자료분석학회 2016;18(6):3359-3370

38) 이승후, 강병남, 김학선. 외식 빈도에 따른 체질량지수(BMI), 건강 인식요인, 영양소 섭취의 차이에 관한 연구: 국민건강영양조사 참여자 20~30대를 대상으로. 한국조리학회 2018;24(6):160-169

39) WHO. Organization for Economic Co-operation and Development, 2014

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

40) 배윤정. 한국 성인 여성의 비만에 따른 영양 및 식이섭취상태 및 식의 질 평가: 2007~2009년 국민건강영양조사 자료에 근거. 한국영양학회지 2012;45(2):140-149.

41) 김다미, 김미리혜, 김율리, 김경희. 서울 거주 여자 대학생의 체질량지수에 따른 절제적 섭식과 정서적 섭식에 영향을 미치는 요인. 한국식품문화학회지 2021;36(1):110-120.

42) 김성용. 국민 식생활 변화가 비만에 미치는 영향: 외식 소비 확대를 중심으로. 농업식품정책학회지 2015;42(4):862-887.

43) 이정실, 송주은. 중년성인의 아침식사 섭취빈도에 따른 영양상태 평가- 2015년 국민건강영양조사 자료를 이용. 한국식품영양학회지 2017;30(4):664-652

44) Ahmad A□Albalawi,□Catherine□Hambly,□John R□Speakman. Consumption of takeaway and delivery meals is associated with increased BMI and percent fat among UK Biobank participant. The American Journal of Clinical Nutrition. 116(1), 173-188.

45) Fulkerson, J. A., Farbakhsh, K., Lytle, L., Hearst,M. O., Dengel, D. R., Pasch, K. E., & Kubik,M. Y. (2011). Away-from-Home Family DinnerSources and Associations with Weight Status,Body Composition, and Related Biomarkers ofChronic Disease among Adolescents and TheirParents. Journal of American Dietetic Association,111, 1892-1897.

46) 신유리, 경민숙, 백선영, 함선옥. 청소년의 식생활라이프스타일에 따른 배달/테이크아웃 음식 소비 행태 분석. 동아시아식생활학회지 2021;31(3):172-181

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

47) 김미정. 대학생들의 BMI지수에 따른 외식 식행동-서울지역을 중심으로. 한국식품조리과학회지 2010;26(4):450-457

48) 송수연, 정윤희. 홀로식사와 대사증후군의 관련성: 구조방정식 모형을 이용한 위험요인 분석. 대한영양사협회지 2019;25(2):142-155

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Abstract

A study on delivery food consumption and its relationship with dietary habits and obesity among young adults in Jeju

Minjung Ko

Department of Nutrition Education, Graduate School of Education
Jeju National University, Jeju, Korea

This study aimed to investigate delivery food consumption and its relationship with dietary habits, lifestyle behaviors, and obesity among young adults in Jeju. The consumption frequency and time of delivery foods by type (e.g., traditional Korean cuisine, Chinese cuisine, and Japanese cuisine) were examined simultaneously.

An online survey was conducted for 330 adults aged 19-39 in Jeju from March 15 to April 5, 2023. A total of 312 participants were included in the final analysis. Statistical analysis was conducted using SAS 9.4 (SAS Institute, Cary, NC, USA), t-test, analysis of variance, and multiple logistic regression analysis was performed.

First, among the total participants, 33.6% were men, 68.3% were women, 69.5% were in their 20s, and 30.4% were in their 30s. Most participants were non-single-person households (65.7%) and 34.2% were single-person households.

Second, the frequency of delivery food consumption was the highest at “once or twice a week(32.3%)”, and most of the participants ordered food delivery service using smartphone applications(93.5%). Approximately, 41.9% of the participants consumed food delivery service

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

with family(41.9%) and 34.6% consumed alone. The most common reason for using delivery food was "to have meals(4.08)" and considerations for the selection of service were high in the order of taste(4.33), cost (4.12), and hygiene(4.08).

Third, the specific types of delivery foods with a frequency of more than three times per week were highest in beverages/desserts(35.9%), followed by traditional Korean cuisine(33.0%), and salads/fruits(18.5%). The delivery foods with a frequency of less than 1 time per week were highest in Southeast Asian cuisine(89.7%), followed by Japanese cuisine(85.9%) and Western cuisine (83.0%).

Fourth, there were significant differences in the frequency of delivery food consumption according to breakfast frequency, whether eat salty usually and fruit consumption frequency. The frequency of delivery food intake was 28.7% in the group who ate breakfast less than 5 times a week, and 18.9% in the group who ate breakfast more than 3 times a week. The lower the frequency of breakfast, the higher the frequency of delivery($p<0.005$). The percentage of people who eat salty food more than three times a week was the highest at 34.5%($p<0.05$). The frequency of delivery food intake was 43.4% for groups that consume fruits more than once a day, 22.0% for groups that consume fruits less than once a day, and the higher frequency of having delivered food ($p<0.05$).

Fifth, regarding the frequency of eating delivered food according to weight status, 40.0% of obese groups ate delivered food more than three times a week, and the more obese they were, the more food intake.($p<0.001$).

Last, in order to investigate the relationship between the frequency of food intake and obesity, multiple logistic regression analysis was used after adjusting for sex, age, marital status, household type, residential

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

area, household income, drinking status, smoking, and physical activity. As a result, the people with a higher frequency of delivered food consumption had an increased risk of obesity.

In conclusion, young adults in Jeju who frequently consume delivery foods tended to have poor dietary habits such as breakfast skipping and eating salty, had a higher risk of obesity. These findings indicate that education and intervention programs are needed to promote selecting healthy foods when consuming delivery foods or eating out and to improve overall dietary patterns. In terms of the delivery food market, restaurants using delivery services are expected to provide nutritious food and need support from local governments to make nutrition labeling mandatory.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY