

대전 지역 대학생의 배달음식 이용 빈도에 따른 배달음식 이용 행태 및 코로나 이후 식생활 실태

Food Delivery Services Usage and Post COVID-19 Dietary Life According to the Frequency of Food Delivery Services Use Among College Students in Daejeon

윤은영*

대전대학교 식품영양학과 교수

Yoon, Eunyoung*

Department of Food & Nutrition, Daejeon University

Abstract

This study was conducted to analyze the relationship between the degree of satisfaction with food delivery services, the practice of dietary guidelines, the change in dietary life and the frequency of use of food delivery service after COVID-19. 327 college students in the Daejeon area were investigated. The frequency of using food delivery services was 54.4% in the 0-1 day/week group, 40.1% in the 2-3 days/week group and 5.6% in the 4 or more days/week group. The group that used food delivery services more than 4 times a week had a lot of self-made students and had a lot of expenses. The main reason for using food delivery services was convenience or taste. According to the frequency of using food delivery services, the 0-1 day group showed lower satisfaction with the price than the other groups($P < 0.05$). The biggest concern when using food delivery services was 'excessive cost' with 55.7%, followed by 'excessive packaging waste' with 22.6%. Result for examining the difference in the degree of practice of dietary guidelines according to the frequency of using food delivery services showed that the group that drank enough water for more than 4 days had lower levels than the other groups($P < 0.05$). After COVID-19, the group that used food delivery services for more than 4 days showed a significant increase in taking delivered food, eating out, late-night snacking, high-fat and taking fried food than the group using delivery services for fewer days.

Keywords: Delivery food services, Dietary guideline, Dietary life

I. 서론

코로나 이후 배달음식의 소비는 크게 증가하였다(김미현, 연지영, 2021; 엄이정, 2022; 박소미, 2022). 최근 1인 가구의 증가, 맞벌이 추세 등 인구의 변화와(통계청, 2022) 스마트 기기의 발달, 앱 사용 증가는 식품과 음식

구매 방식에 영향을 주었고(김지훈, 임성수, 2021), 특히 2019년 코로나 발생으로 인한 사회적 거리두기로 외부 활동이 제한되자 식품 소비에 있어 온라인 유통이 더욱 증가하였다(한국갤럽, 2021; 김지훈, 임성수, 2021). 코로나 이후 비대면 소비가 증가하면서 온라인 음식 서비스 거래금액은 매우 증가하여 2021년 24조로 전체 온라인

IRB 승인 번호 : 1040647-202210-HR-006-03

* Corresponding author: Yoon, Eunyoung

Tel:82-42-280-2471, Fax:82-42-280-2468

E-mail : yeyoung@dju.kr

© 2023, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

쇼핑 중 18%를 차지하고 있으며(통계청, 2022). 지속적으로 온라인과 모바일 배달앱을 통해 배달음식을 구매하는 비중이 증가하고 있다(이무형, 2020). 이렇듯 최근 환경의 변화는 식생활에도 많은 변화를 주었는데, 코로나 기간동안 외식은 감소하고 배달음식, 간편식, 가공식품 등의 소비는 급증하게 되었다(김미현, 연지영, 2021; 김문순, 정복미, 2021).

대학생은 MZ세대중 Z세대로서 디지털 및 모바일 환경에 익숙한 ‘디지털 네이티브(Digital Native)’세대이며 스마트폰을 신체 일부처럼 사용하여 ‘포노사피엔스(PhonoSapiens)’세대라 불리기도 한다(이홍승, 김준환 2021). 이렇듯 20대 연령층은 디지털과 모바일 환경에 매우 익숙하며 코로나 기간동안 환경 변화에 민감하게 반응하였다. 코로나로 인한 일상의 변화는 여러 연구(엄이정, 2022; 박소미, 2022; 이성림, 허은정, 2023; 김미현, 연지영, 2021)에서 활동량의 감소, 체중 증가, 불규칙한 식사, 편의식 섭취 증가, 배달음식 증가, 가공식품 증가 등을 보고하였다. 특히 20대 초반 대학생들은 입시에서 벗어나 자유로운 생활양식을 추구하고 생활방식과 소비문화가 다른 세대와 차별성이 있고 건강이나 영양보다는 맛, 편리성 등을 추구하며(윤여은 외, 2022; 최병범, 2016) 불규칙한 식사, 결식, 과도한 외식, 음주 등 식습관 문제도 자주 발생한다고 보고되고 있다(이승림, 이순희, 2015; 원선임, 이승림, 2019; 안서현, 김성영, 2020). 20대의 건강 및 식생활 습관은 성인기의 평생건강에 직접적 영향을 주는 중요한 시기로, 이 시기에 적절한 식습관으로 건강한 식생활 양식을 구축하는 것은 중요하다.

코로나 이후 대학생과 20대의 배달음식의 이용은 크게 증가하였는데(김미현, 연지영, 2021; 박소미, 2022; 이홍승, 김준환, 2021), 최가은(2022)에 의하면 배달앱 이용 빈도가 높을수록 식사 질이 열악하고, 기름진 빵 및 과자, 패스트푸드, 맵고 짠 국물 음식, 적색육, 과식이나 폭식이 증가하는 현상을 보였다. 배달음식의 섭취 빈도가 높을수록 식생활지침 실천 점수와 영양지수 점수는 낮았으며 배달음식 섭취 빈도가 높은 학생들은 짠 음식을 더 많이 섭취하고 정크푸드, 패스트푸드를 많이 섭취하고 아침 결식이 많았으며 라면, 탄산음료, 가당음료, 카페인음료, 야식, 길거리음식의 섭취 빈도가 많았다(최윤정, 2022). 배달음식으로 주로 이용하는 메뉴를 조사한 박민서와 배현주(2022)에 의하면 치킨, 중식, 패스트 푸드 순이었다고 보고하였고, 송호철 외(2023)나 엄이정(2022)에 의하면 주요 배달 음식으로 패스트푸드가 가장 많았다고 하였다.

또한 송현정(2021)은 우리나라 배달음식의 안전에 대한 우려를 발표하였다. 따라서 청소년 및 청년들의 배달음식의 빈번한 이용은 장기적으로는 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 유발 등 건강에 좋지 않은 영향을 줄 것이라 사료된다.

대학생의 배달음식 이용은 주로 배달앱을 이용하는데, 배달 앱 사용 시 배달음식 선택에 고려하는 사항으로는 안전 및 위생, 음식의 양, 가격, 후기 등으로 나타났으며(배운정 외, 2019), 배달음식 선택 속성 중 다양성 및 평판도 중요하다고 하였다(안은주, 김성수, 2019). 배달음식의 만족도를 조사한 정혜선 외(2017)는 고객 충성도를 높이기 위해서는 주문의 편리성, 배달 상품과 업체의 위생, 음식의 차별성이 중요하다고 하였고. 만족도를 높이는 요인은 품질 및 위생, 가격이었으며 음식의 맛과 영양, 신선한 재료와 위생 및 청결 등의 요인들이 포함되며, 젊은 층은 품질 대비 가격도 중요하게 생각하고 있다고 보고하였다(이상미, 2022). 정민재, 이나영(2023)에 의하면 배달 시장은 성장하였으나, 서비스와 품질은 개선이 필요하다고 하였고 특히 위생의 경우에는 고객들이 중요하다고 생각하였으나 수행도는 낮아 이에 대한 개선이 필요하다고 하였다.

따라서 본 연구에서는 대학생의 배달음식의 이용 정도를 알아보고, 배달음식의 이용 빈도에 따라 대학생의 거주형태, 배달음식의 식사 비용, 이용 이유, 만족도 및 염려 사항 등에 차이가 있는 지 알아보려고 하였다. 또한 배달음식의 이용 정도와 식습관의 관련성을 파악하기 위해 배달음식의 이용 빈도에 따라 한국인식생활지침 실천 정도는 차이가 있는 지 분석하고자 하였으며, 코로나 시기를 거치면서 식생활 변화 정도가 배달음식 이용 빈도에 따라 차이가 있었는 지 파악하고자 하였다. 이 연구 결과를 이용하여, 대학생의 바람직한 식생활 정착을 위한 배달음식 관련 정보와 영양교육 자료를 제공하고자 하며, 배달음식의 개선 방향을 제시하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 연구 기간

본 연구는 배달음식 이용 빈도와 식생활 실태를 파악하기 위해 대전지역에 거주하는 대학생 30명을 대상으로 2022년 11월 1일에서 11월 5일까지 예비 설문조사를 실시한 후 설문지를 수정, 보완하여 설문지를 완성하였다. 본 조사는 코

로나로 인한 사회적 거리두기 해제 이후 대면수업이 본격화된 2023년 3월 20부터 4월 15일까지 대전지역을 중심으로 조사하였다. 조사대상자는 대전 지역에 거주하는 20대 대학생을 모집하기 위하여 대학내 게시판에 안내문을 게시하고 자발적 연구참여자를 모집하였으며, 자발적 참여자들의 친구 등 다른 참여자를 자발적으로 소개받는 눈덩이 포집법 (snowball sampling)과 온라인 구글설문지를 활용하여 설문조사를 실시하였다. 조사대상자에게는 온라인, 오프라인으로 본 연구의 조사 목적과 연구 내용을 설명하고 본 설문조사에 자발적으로 참여하는 대상자에게 설문조사를 실시하였다. 조사대상자는 협조 사항과 정보 활용 등과 관련된 동의 절차를 거친 후 설문조사에 응답하였다. 총 응답자는 332명이었고 설문조사 후 동의서를 작성하지 않았거나 불충분하게 답한 5명을 제외한 327명의 자료를 통계분석 자료로 활용하였다.

2. 연구 내용 및 방법

본 연구는 본 조사 전 대학생 30명을 대상으로 예비 설문 조사를 실시한 후 설문지를 수정 보완하였다. 본 조사는 수정보완된 설문지를 사용하여 2023년 3-4월에 조사하였고 설문은 오프라인과 온라인 구글설문을 통해 조사되었으며 본 연구는 대전대 생명윤리위원회의 심의를 거쳐 승인받은 다음 진행되었다(IRB No. : 1040647-202210-HR-006-03). 본 조사의 설문 문항은 연구 목적에 타당한 연구 설문 문항으로 구성하였으며, 조사대상자의 일반 사항, 배달음식에 대한 만족도, 한국인을 위한 식생활지침 실천 정도, 대학생의 식생활습관 변화 등을 조사하였고 각 문항 간의 신뢰도를 측정하기 위하여 크론바흐 알파계수(Cronbach's alpha Coefficient)를 사용하여 측정하였으며 신뢰도는 0.6 이상을 기준으로 하였다.

1) 일반 사항 및 배달음식 이용빈도 조사

조사대상자의 일반사항으로 나이, 성별, 거주형태, 배달음식을 주요 이용하는 끼니, 식비비율, 배달음식 이용 빈도, 배달음식 지출 비용 등 총 9항목을 조사하였다. 거주형태는 가족과 함께 거주, 자취, 기숙사 거주 여부를 조사하였으며, 생활비 중 식비비율은 20% 미만, 20-40%, 40-60%, 60-80%, 80% 이상으로 나누어 조사하였다. 배달음식의 이용 빈도는 주당 0-1일, 2-3일, 4일 이상으로 3군으로 나누어 조사하였다. 배달음식의 지출 비용은 1만원 미만, 1-3만원, 3-5만원, 5-10만원, 10만원 이상으로

나누어 조사하였다.

2) 배달음식의 이용 이유와 만족도, 염려사항 등 조사

배달음식의 이용 이유(맛, 가격, 편의성, 위생·건강, 메뉴다양성, 시간절약)와 염려 사항(영양·건강, 위생·안전, 비용과다, 포장재폐기물, 기타) 2문항에 대한 빈도분석을 하였으며 배달음식에 대한 맛, 가격, 편의성, 위생·건강, 메뉴다양성, 시간절약 에 대한 만족도 6문항을 조사하였다. 배달음식에 대한 만족도에 대한 문항은 김미현과 연지영(2021)의 연구를 참고하여 수정 보완 후 사용하였으며, 만족도에 대해 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘그렇다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘아니다’ 2점, ‘매우 아니다’ 1점으로 Likert 5점 척도법으로 측정하였다. 만족도 문항의 신뢰도 분석 결과, 만족도에 대한 신뢰계수가 0.699로 나타나 기준인 0.6을 상회하여 문항 간 내적 일치도가 신뢰할 만한 것으로 나타났다.

3) 식생활지침 실천 정도

대상자의 식생활지침 실천 정도는 보건복지부 등(2021)이 개정한 ‘한국인을 위한 식생활지침’ 9항목으로 구성하여 항목별 실천 정도를 5점 척도법을 이용하여 조사하고 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘그렇다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘아니다’ 2점, ‘매우 아니다’ 1점으로 Likert 척도법으로 측정하였다. 측정 도구의 신뢰도 분석 결과, 식생활지침의 실천 정도에 대한 신뢰계수가 0.771로 나타나, 문항 간 내적 일치도가 신뢰할 만한 것으로 나타났다.

4) 코로나이후 식생활행태의 변화

코로나로 인한 사회적 거리두기 해제 후 수업 방식이 비대면에서 대면으로 전환됨에 따른 식생활습관 변화 관련 문항은 김미현과 연지영(2021)의 연구를 참고하여 수정 보완 후 대학생의 생활 습관에 해당하는 17문항으로 구성하였으며, ‘매우 증가’ 5점, ‘증가’ 4점, ‘보통’ 3점, ‘감소’ 2점, ‘매우 감소’ 1점으로 5점 Likert 척도법으로 분석하였다. 식생활 행태 변화의 측정 도구의 신뢰도 분석을 실시한 결과, 식생활 및 일상 변화에 대한 신뢰계수가 0.678로 나타나, 각 문항 간 내적 일치도가 신뢰할 만한 것으로 나타났다.

3. 통계분석

본 연구의 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 25.0

(IBM Coporation, Armonk, NY, USA)을 사용하여 통계적으로 분석하였으며, 통계적 가설 검증을 위하여 $\alpha = 0.05$ 의 유의수준을 설정하였다. 자료 분석을 위하여 본 연구에서 사용된 측정도구들에 관한 문항 간의 신뢰도를 측정하기 위하여 신뢰도 분석을 실시하였다. 연구대상자의 일반 사항과 배달음식 이용실태를 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하여 빈도와 백분율을 산출하였다. 배달음식에 대한 만족도와 식생활지침 실천정도, 식생활변화를 Likert 척도로 점수화하여, 이에 대한 평균과 표준편차를 기술통계를 이용하여 그 값을 산출하였다. 배달음식 이용 빈도에 따른 배달음식 이용 이유와 염려사항, 거주형태 등은 교차분석을 실시하였다. 배달음식 이용 빈도에 따른 만족도와 식생활지침 실천 정도, 식생활변화 정도는 ANOVA-test를 실시하였으며, 유의미한 경우 Scheffe 사후 검증을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 일반적 사항

본 연구에 참여한 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과

같다. 성별은 남자 150명(45.9%), 여자 177명(54.1%)으로 나타났고, 연령은 남자 22.8 ± 2.14 세 여자 21.5 ± 1.52 세 전체 22.2 ± 1.94 세로 나타났다.

거주형태에 대해 살펴보면 가족과 함께 거주가 85명(26.0%), 자취가 151명(46.2%), 기숙사가 91명(27.8%)으로 나타났다. 용돈 중 식비의 비율에 대해 살펴보면 20% 미만이 24명(7.3%), 20-40%가 77명(23.5%), 40-60%가 145명(44.3%), 60-80%가 59명(18.0%), 80% 이상이 22명(6.7%)으로 나타났다.

배달음식을 주로 이용하는 끼니를 조사한 결과 <표 2>, 대상자의 62.1%는 배달음식이 주요 끼니는 아니라고 답하였으며 대상자의 37.9%가 주요 끼니로 이용한다고 대답하였다. 그중 가장 많이 이용하는 끼니는 야식 57명(17.4%)이었고, 그다음이 저녁 46명(14.1%)이었다.

2. 배달음식 이용 빈도에 따른 지출 비용과 이용 이유

배달음식 이용 빈도에 따른 비용과 이용 이유를 조사한 결과 <표 3>, 1회 식사 비용이 조사대상자 271명(82.9%)이 1-3만원을 지출하고 있었으며, 0-1일군은 배달음식을 자주 이용하는 군에 비해 1만원 미만으로 사용하는 대상자가 많았으며, 4일이상 군은 배달음식을 적게

<표 1> 연구대상자의 일반사항

구분	남	여	전체	
대상 수	150 (45.9) ¹⁾	177 (54.1)	327 (100.0)	
나이 (세)	22.8 ± 2.14 ²⁾	21.5 ± 1.52	22.2 ± 1.94	
거주 형태	가족과 함께 거주	35 (23.3)	50 (28.2)	85 (26.0)
	자취	87 (58.0)	64 (36.2)	151 (46.2)
	기숙사	28 (18.7)	63 (35.6)	91 (27.8)
식비 비율	20% 미만	9 (6.0)	15 (8.5)	24 (7.3)
	20-40%	32 (21.3)	45 (25.4)	77 (23.5)
	40-60%	75 (50.0)	70 (39.5)	145 (44.3)
	60-80%	25 (16.7)	34 (19.2)	59 (18.0)
	80% 이상	9 (6.0)	13 (7.3)	22 (6.7)

1) n (%)

2) Mean \pm SD

<표 2> 배달음식을 주로 이용하는 끼니

구분	아침	점심	저녁	간식	야식	해당없음	전체
빈도 (명)	2	11	46	8	57	203	327
%	0.6	3.4	14.1	2.4	17.4	62.1	100.0

이용하는 군에 비해 5만원 이상 사용하는 대상자가 많았다. 배달음식 이용 빈도에 따른 이용 비용은 통계적으로 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다($P < 0.001$).

배달음식의 이용 이유는 주로 편리함이 155명(47.4%)으로 가장 많았으며, 맛있음이 122명(37.3%)으로 그다음이었다. 그 외 메뉴 다양성 30명(9.2%), 시간 절약 16명(4.9%)으로 나타나 배달음식의 주요 이용 이유는 편리함과 맛있었다. 배달음식의 이용 빈도에 따른 이용 이유는 군 간에 차이가 없었다.

3. 배달 음식의 이용 빈도에 따른 거주 형태

<표 4>와 같이 배달음식의 이용 빈도는 0-1일/주 이용하는 대상자가 178명(54.4%)으로 가장 많았으며, 4일 이상 이용하는 군은 18명(5.5%)으로 적었다. 배달음식 이용 빈도에 따른 거주형태 차이를 살펴보기 위하여 카이스퀘어(χ^2) 검정을 실시한 결과, 배달음식을 1주당 4회 이상을 이용하는 군은 자취하는 경우가 다른 그룹보다 많았는데, 자취생의 10.6%가 주 4회 이상 배달음식을 이용하여, 가족과 함께 거주(2.4%)하거나 기숙사에 거주(0.0%)하는 경우보다 많았다. 기숙사에 거주하는 대상자의 경우 배달음식 이용 빈도가 가장 낮았으며, 배달음식 이용 빈도에 따른 거주 형태는 통계적으로 유의미한 차이를 보였

<표 3> 배달음식 이용 빈도에 따른 지출 비용과 이용 이유

구분	배달음식 이용 빈도(/주)			전체	χ^2
	0-1일	2-3일	4일 이상		
비용 (/1회)	1만원 미만	24 (13.5) ¹⁾	0 (0.0)	2 (11.1)	26 (8.0)
	1-3만원	144 (80.9)	116 (88.5)	11 (61.1)	271 (82.9)
	3-5만원	10 (5.6)	10 (7.6)	4 (22.2)	24 (7.3)
	5-10만원	0 (0.0)	4 (3.1)	1 (5.6)	5 (1.5)
	10만원 이상	0 (0.0)	1 (0.8)	0 (0.0)	1 (0.3)
이용 이유	맛있음	63 (35.4)	54 (41.2)	5 (27.8)	122 (37.3)
	편리함	88 (49.4)	59 (45.0)	8 (44.4)	155 (47.4)
	가격 저렴	1 (0.6)	1 (0.8)	1 (5.6)	3 (0.9)
	시간 절약	9 (5.1)	6 (4.6)	1 (5.6)	16 (4.9)
	메뉴 다양성	16 (9.0)	11 (8.4)	3 (16.7)	30 (9.2)
	위생 건강	1 (0.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.3)
전체	178 (100.0)	131 (100.0)	18 (100.0)	327 (100.0)	33.399***

1) n (%)

2) *** ; $P < 0.001$

<표 4> 배달음식 이용 빈도에 따른 거주 형태

거주 형태	배달음식 이용 빈도(/주)			전체	χ^2
	0-1일	2-3일	4일 이상		
가족과 거주	46 (54.1) ¹⁾	37 (43.5)	2 (2.4)	85 (100.0)	17.330**
자취	73 (48.3)	62 (41.1)	16 (10.6)	151 (100.0)	
기숙사	59 (64.8)	32 (35.2)	0 (0.0)	91 (100.0)	
전체	178 (54.4)	131 (40.1)	18 (5.5)	327 (100.0)	

1) n (%)

2) ** ; $P < 0.01$

다($P < 0.01$).

4. 배달음식 이용 빈도에 따른 만족도와 염려 사항

배달음식 이용 빈도에 따른 만족도를 분석한 결과 <표 5>, 가장 만족도가 높은 항목은 메뉴 다양성 4.39 ± 0.75 점과 편리성 4.38 ± 0.69 점이었으며 가장 낮은 항목은 가격 2.48 ± 0.98 점이었다. 배달음식 이용 빈도에 따른 차이를 살펴보기 위하여 ANOVA-test를 실시한 결과, 배달음식 이용 빈도에 따라 가격만족도는 0-1일군이 다른 군에 비해 만족도가 낮았고 통계적으로 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다($P < 0.05$).

<표 6>과 같이 배달음식 이용 시 가장 염려되는 부분은 ‘비용 과다’ 182명(55.7%)으로 가장 많았으며, ‘포장

재 폐기물 과다’가 74명(22.6%)으로 다음 순이었으며 영양건강이나 위생안전에 대한 염려는 순위가 낮았다. 배달음식 이용 빈도에 따라 배달음식 이용 시 염려되는 사항은 군 간에 유의차는 없었다.

5. 배달 음식 이용 빈도에 따른 식생활지침 실천 정도

배달음식 이용 빈도에 따른 식생활 지침 실천정도의 차이를 살펴보기 위하여 ANOVA-test를 실시한 결과 <표 7>, 배달음식 이용 빈도에 따라 ‘물을 충분히 마신다’는 $P < 0.05$ 로 통계적으로 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났는데, 4일 이상군이 2.94 ± 1.16 점으로 0-1일군(3.62 ± 1.09 점), 2-3일군(3.74 ± 0.98 점)보다 낮았다. 또한 배달음식 이용 빈도에 따라 ‘우리 지역 식재

<표 5> 배달음식 이용 빈도에 따른 만족도

만족도 항목	배달음식 이용 빈도(/주)			전체(n = 327)	F-value
	0-1일(n = 178)	2-3일(n = 131)	4일 이상(n = 18)		
가격	$2.35^a \pm 0.89^{1,2)}$	$2.61^b \pm 1.04$	$2.78^b \pm 1.31$	2.48 ± 0.98	3.50*
맛	4.01 ± 0.69	3.98 ± 0.67	4.00 ± 0.77	4.00 ± 0.69	0.09
위생건강	3.10 ± 0.71	3.15 ± 0.73	3.17 ± 0.86	3.13 ± 0.78	0.22
편리성	4.38 ± 0.72	4.38 ± 0.65	4.28 ± 0.75	4.38 ± 0.69	0.19
메뉴다양성	4.42 ± 0.74	4.34 ± 0.76	4.50 ± 0.71	4.39 ± 0.75	0.55
시간절약	3.92 ± 0.91	4.03 ± 0.79	4.33 ± 0.77	3.98 ± 0.36	2.26
합계	22.18 ± 2.72	22.50 ± 2.74	23.06 ± 2.78	22.36 ± 2.73	1.13

1) Mean \pm SD

2) Scores represent adherence as follows, 5: very good, 4: good, 3: usual, 2: bad, 1: very bad. Means with different lowercase letters in the same row are significantly different by Scheffe-test at $P < 0.05$

<표 6> 배달음식 이용 빈도에 따른 염려

염려 사항	배달음식 이용 빈도 (/주)			전체	χ^2
	0-1일	2-3일	4일 이상		
영양건강	22 (12.4) ¹⁾	9 (6.9)	1 (5.6)	32 (9.8)	7.777 ²⁾
위생안전	17 (9.6)	17 (13.0)	1 (5.6)	35 (10.7)	
비용과다	96 (53.9)	74 (56.5)	12(66.7)	182 (55.7)	
포장재 폐기물 과다	41 (23.0)	30 (22.9)	3(16.7)	74 (22.6)	
기타	2 (1.1)	1 (0.8)	1 (5.6)	4 (1.2)	
전체	178 (100.0)	131 (100.0)	18 (100.0)	327 (100.0)	

1) n (%)

2) No significantly difference by χ^2 -test at $P < 0.05$

료와 환경을 생각하는 식생활을 즐긴다'도 통계적으로 유의미한 차이를 보였는데($P < 0.05$), 4일 이상군이 3.00 ± 0.97 점, 0-1일군이 3.06 ± 0.94 점으로 2-3일군(2.70 ± 1.07 점)보다 높았다.

전체적으로 배달음식 이용 빈도와 식생활지침 각 항목과 통계적인 유의차는 없었으나 0-1일군이 4일 이상군보다 좋은 점수를 나타내어, 배달음식 섭취가 많은 군이 배달음식 섭취가 적은 군보다 식습관이 좋지 않은 경향이 있음을 나타내었다.

6. 배달음식 이용 빈도에 따른 대면 수업 전환 후 식생활 변화

배달음식 이용 빈도에 따른 일상생활의 변화 차이를 살펴보기 위하여 ANOVA-test를 실시한 결과 <표 8>, 배달음식 이용 빈도에 따라 스마트폰 사용 시간 변화를 보면 4일 이상군은 3.67 ± 0.97 점으로 0-1일군(2.99 ± 0.86 점) 2-3일군(2.98 ± 0.87 점)보다 많았다($P < 0.01$).

배달음식의 섭취의 변화($P < 0.001$)도 4일 이상군은 4.22 ± 0.94 점으로 0-1일군(2.87 ± 1.03 점) 2-3일군(3.39 ± 0.97 점) 보다 많았다. 외식 섭취의 변화($P < 0.05$), 4일 이상군은 4.11 ± 0.83 로 0-1일군(3.48 ± 0.83 점) 2-3일군(3.55 ± 0.90 점)보다 많았다. 야식 섭취는 4일 이상군은 3.67 ± 1.24 점으로 0-1일군(3.00 ± 1.03)보다 많았다($P < 0.05$).

고지방, 튀긴 음식 등 섭취는 4일 이상군은 3.83 ± 0.79 점으로 0-1일군(3.33 ± 0.78 점)보다 많았다($P < 0.01$). 또한 배달음식 이용 빈도에 따른 일상생활의 변화는 4일 이상군은 60.33 ± 7.75 점으로 0-1일군(55.34 ± 6.02 점) 2-3일군(56.56 ± 6.45 점) 보다 많았다($P < 0.01$). 따라서 배달음식 이용이 1주 4일 이상되는 되는 군은 0-1일군이나 2-3일 군보다 식생활 변화가 컸음을 알 수 있었으며, 배달음식을 많이 이용하는 군은 대면 수업 전환 이후에 스마트폰 사용이 증가하였고, 외식, 야식, 배달음식 섭취, 고지방음식 섭취가 증가하였음을 알 수 있었다.

<표 7> 배달음식 이용 빈도에 따른 식생활지침 실천 정도

식생활지침	배달음식 이용 빈도 (/주)			전체 (n = 327)	F-value
	0-1일 (n = 178)	2-3일 (n = 131)	4일 이상 (n = 18)		
1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹는다	$2.97 \pm 0.97^{1,2)}$	2.82 ± 0.97	2.56 ± 1.10	2.89 ± 0.98	1.879
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹는다	2.99 ± 1.01	2.81 ± 0.93	2.61 ± 0.70	2.90 ± 0.97	2.255
3. 물을 충분히 마신다	$3.62^b \pm 1.09$	$3.74^b \pm 0.98$	$2.94^a \pm 1.16$	3.63 ± 1.07	4.529* ³⁾
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하고 있다	3.21 ± 1.01	2.95 ± 0.84	3.06 ± 1.16	3.10 ± 0.96	2.695
5. 아침식사를 꼭 한다	2.37 ± 1.31	2.33 ± 1.23	2.28 ± 1.27	2.35 ± 1.27	0.058
6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련한다	3.48 ± 0.86	3.43 ± 0.86	3.00 ± 1.03	3.43 ± 0.87	2.535
7. 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천한다	3.39 ± 1.00	3.32 ± 1.02	2.94 ± 1.06	3.34 ± 1.01	1.655
8. 술은 절제한다	3.47 ± 1.14	3.53 ± 1.18	2.83 ± 1.20	3.46 ± 1.17	2.855
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐긴다	$3.06^b \pm 0.94$	$2.70^a \pm 1.07$	$3.00^b \pm 0.97$	2.91 ± 1.01	4.848**
총계	$28.56^b \pm 5.55$	$27.63^{ab} \pm 5.52$	$25.22^a \pm 5.24$	27.99 ± 5.15	3.489*

1) Mean \pm SD

2) Scores represent adherence as follows, 5: very good, 4: good, 3: usual, 2: bad, 1: very bad. Means with different lowercase letters in the same row are significantly different by Scheffe-test at $P < 0.05$

3) ** ; $P < 0.01$, * ; $P < 0.05$

III. 논의 및 결론

대학생을 대상으로 배달음식 이용 빈도에 따라 배달음식 이용 실태를 비교분석하고 배달음식에 대한 만족도와 염려되는 부분을 조사하였다. 또한 배달음식 이용 빈도에 따라 코로나 이후 식생활 실태의 변화와 식생활지침 실천 정도를 분석하였다.

조사대상자의 평균 나이는 22.2세로 환경 변화에 식생활이 민감하게 반응하는 시기이었다. 20대 대학생은 코로나 이후 사회적 거리두기로 인해 외부 활동이 제한되고 수업방식이 비대면으로 전환되면서 배달음식 이용이 크게 급증하였는데(곽연경, 전도현, 2021; 김미현, 연지영, 2021) 이 추세는 사회적 거리두기 해제 이후에도 계속 증가할 것으로 전망되었다(이홍승, 김준환, 2021). 특히 20대는 스마트폰 이용이 익숙한 디지털 세대로서 스마트폰 앱을 이용한 배달음식의 주문이 익숙한 세대이고 이러

한 온라인 배달음식 주문 및 식품구입 역시 계속 증가할 전망이라고 하였다(배운정 외, 2020).

본 연구 결과 거주형태는 자취하는 1인 가구가 많음을 알 수 있었다. 우리나라 1인 가구의 비율은 점차 증가하고 있는데, 연령대별로 보면 20대 1인인구가 가장 많았으며 1인 가구는 다인가구에 비해 아침결식률이 높았다(통계청, 2022). 본 연구 결과 배달음식 이용 빈도에 따른 거주형태 차이를 살펴보면, 배달음식을 1주당 4회 이상 섭취하는 군(4회 이상군)은 자취하는 경우가 가족과 함께 거주하거나 기숙사에 거주하는 경우보다 많았다($P < 0.01$). 김수진 외(2015)에 의하면 우리나라 1인가구는 가공식품의 섭취가 다인가구에 비해 더 많다고 하였고 따라서 우리나라 1인 가구나 자취생 가구는 아침결식, 가공식품 섭취, 배달음식 이용 빈도가 많았으므로 이와 관련된 식습관 문제를 중재하기 위한 영양교육 및 대책이 필요하다고 본다.

〈표 8〉 배달음식 이용 빈도와 비대면수업에서 대면수업 전환에 따른 식생활 변화

변화 항목	배달음식 이용 빈도 (/주)			전체 (n = 327)	F-value
	0-1일 (n = 178)	2-3일 (n = 131)	4일 이상 (n = 18)		
활동량	3.77 ± 0.93 ^{1),2)}	3.84 ± 0.89	3.72 ± 0.96	3.80 ± 0.92	0.280
체중	3.12 ± 0.76	3.08 ± 0.79	3.33 ± 0.97	3.12 ± 0.78	0.870
스마트폰 사용 시간	2.99 ^a ± 0.86	2.98 ^a ± 0.87	3.67 ^b ± 0.97	3.02 ± 0.88	5.175 ^{**3)}
배달음식의 섭취	2.87 ^a ± 1.03	3.39 ^a ± 0.97	4.22 ^b ± 0.94	3.15 ± 1.06	21.383 ^{***}
간편식 음식 섭취	3.52 ± 0.97	3.59 ± 0.89	3.89 ± 1.08	3.57 ± 0.95	1.323
외식 섭취	3.48 ^a ± 0.83	3.55 ^a ± 0.90	4.11 ^b ± 0.83	3.54 ± 0.86	4.503 [*]
규칙적인 식사	2.94 ± 1.02	2.76 ± 0.98	2.83 ± 0.99	2.86 ± 1.00	1.259
결식	3.15 ± 0.87	3.34 ± 0.96	3.28 ± 0.83	3.23 ± 0.90	1.597
간식 섭취	3.31 ± 0.95	3.31 ± 0.97	3.17 ± 1.15	3.31 ± 0.97	0.196
야식 섭취	3.00 ^a ± 1.03	3.24 ^{ab} ± 1.09	3.67 ^b ± 1.24	3.13 ± 1.08	4.266 [*]
음료 섭취	3.37 ± 0.93	3.47 ± 1.02	3.78 ± 1.11	3.43 ± 0.98	1.620
술 섭취	3.44 ± 1.03	3.31 ± 1.11	3.72 ± 1.27	3.41 ± 1.08	1.375
신선한 식품 섭취	2.99 ± 0.94	2.84 ± 0.94	2.67 ± 0.97	2.91 ± 0.94	1.587
가공식품 섭취	3.58 ± 0.75	3.68 ± 0.81	3.44 ± 0.86	3.61 ± 0.78	1.071
고지방 음식 등 섭취	3.33 ^a ± 0.78	3.53 ^{ab} ± 0.82	3.83 ^b ± 0.79	3.44 ± 0.80	4.643 [*]
단음식 섭취	3.46 ± 0.92	3.50 ± 0.89	3.67 ± 1.03	3.48 ± 0.91	0.460
과식	3.03 ± 0.85	3.17 ± 0.90	3.33 ± 0.84	3.10 ± 0.87	1.655
전체	55.34 ^a ± 6.02	56.56 ^a ± 6.45	60.33 ^b ± 7.75	56.10 ± 6.73	5.721 ^{**}

1) Mean ± SD

2) Scores represent adherence as follows, 5: very good, 4: good, 3: usual, 2: bad, 1: very bad. Means with different lowercase letters in the same row are significantly different by Scheffe-test at $P < 0.05$

3) *** ; $P < 0.001$, ** ; $P < 0.01$, * ; $P < 0.05$

배달음식을 주로 어떤 식사로 이용하는 지에 대한 조사 결과 배달음식이 주요 식사 끼니가 아닌 경우가 조사 대상자의 64.1%였다. 전체 조사대상자 중 배달음식을 주요 끼니로 이용하는 경우는 야식 16.4%였고, 그 다음이 저녁 14.1%로 답하여, 조사대상자의 30.5%가 야식 혹은 저녁에 배달음식을 주로 이용함을 알 수 있었다. 광주지역 대학생을 대상으로 연구한 박소미(2022)에 의하면 주문하는 시간대는 저녁이 가장 많았으며, 엄이정(2022)의 연구, 박민서, 배현주(2022)의 연구에서도 주로 섭취하는 끼니는 저녁이라고 하였으며, 배달주문 방법은 스마트 앱을 많이 이용하고 있었다. 송호철 외(2023)에 의하면 배달음식을 주로 이용하는 경우는 저녁에 가장 많이 이용하였고, 그다음이 야식이라고 한 바 배달음식의 주요 이용 끼니는 저녁 이후 시간대임을 알 수 있었다.

본 조사 결과 배달음식의 이용 빈도는 0-1일/주 이용하는 대상자(0-1일군)가 54.4%로 가장 많았으며, 4일 이상 이용하는 군(4일 이상군)은 5.6%이었다. 송호철 외(2023)에 의하면 배달음식의 이용이 주 1-2회가 가장 많았으며, 박소미(2022)에 의하면 월4회(주1회) 이하가 34.4%, 월5회-10회가 43.7% 이었으며 월 20회 이상은 3.2%이었다고 한 바, 주 3회 이하 이용이 주 4회 이상 이용 보다 많음을 알 수 있었다. 박가영, 장재선(2019)에 의하면 식생활라이프스타일에 따라 배달음식 이용회수와 전체 음식 중 배달음식이 차지하는 비율에 차이가 있었다. 안혜린(2023)의 연구에 의하면 주4회 이상 초과군은 외식과 배달음식 이용 시 주변의 영향을 더 많이 받고 주변의 권유나 상황에서의 외식 행동 조절에 어려움이 있다고 보고한 바 배달음식을 자주 섭취하는 대학생에게 영양 및 배달음식 소비와 관련된 적절한 조언이나 정기적인 교육이 필요함을 알 수 있었다. 따라서 주4회 이상 배달음식을 자주 섭취하는 대학생이나 소비자를 대상으로 건강을 지킬 수 있는 배달음식 이용 지침이나 기준을 교육하고, 바람직한 식행동이 지속 가능한 습관이 될 수 있도록 하는 훈련이 필요하다고 보여진다.

배달음식 1회 지출 비용은 조사대상자 중 82.9%가 1-3만원을 지출하고 있었는데 송호철 외(2023)에 의하면 1회 비용은 1만5천-2만원이 가장 많았다고 하였으며 정민재와 이나영(2023)에 의하면 1회 비용은 2만원-2만5천원이 가장 많았다고 하였다. 박소미(2022)에 의하면 배달음식 비용은 1만5천원에서 2만원 사이가 41.7%로 가장 많았으며 그다음이 1만원-1만5천원 24.7%라고 보고한 바 대학생의 배달음식의 비용은 1-3만원 사이임을 알

수 있었다. 본 연구에서 0-1일군은 배달음식을 더 자주 이용하는 군에 비해 지출 비용을 1만원 미만으로 사용하는 대상자가 많았으며, 4일 이상군은 배달음식을 적게 이용하는 군에 비해 5만원 이상 사용하는 대상자가 많아($P < 0.001$) 배달음식 비용이 배달음식의 이용 빈도와 관계가 있음을 시사하였다. 김지훈, 임성수(2021)는 1인가구의 소득이 증가할수록 배달음식 지출 비용이 증가하였고, 지출액은 이용 빈도가 증가할수록 지출 비용이 증가하였으나 4회 이상 배달을 이용하는 경우 1회 지출 비용은 줄었다고 하였다.

본 조사 결과 배달음식의 이용 이유는 주로 편리함이 47.5%로 가장 중요한 이유이었으며 맛있음이 37.3%로 그다음이었다. 송호철 외(2023)에 의하면, 배달음식 이용 시 가장 중요한 점은 맛 54.3% 가격 26.0% 순이었고, 정민재와 이나영(2023)에 의하면 ‘식사준비하기 귀찮아서’가 65.2% ‘외식 메뉴를 집에서 먹고싶어서’ 43.2%라고 답하였으며, 박소미(2022)와 엄이정(2022)의 연구에서도 배달음식 선택 기준은 맛과 편의성이었다. 안은주, 김성수(2019)에 의하면 4회 이하 이용군보다 4회 초과 이용군에서 외식과 배달음식을 이용 시 시간과 노력을 절약할 수 있다는 장점에 더 동의한 바($P < 0.05$), 배달음식에서 편리함과 맛은 절대적인 선택 기준임을 알 수 있었다. 김혜숙와 최영심(2022) 배달음식의 지각된 가치는 재이용 의도에 영향을 주는데 이에 영향을 주는 변수는 음식의 맛과 품질, 환경적 요인, 건강적 요인으로 보고한 바, 배달음식의 이용 이유에 맛과 편의성 이외에 품질, 환경, 건강도 배달음식에 대한 가치와 이용에 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

식생활 라이프스타일과 배달음식 선택에 관한 김종훈(2020)과 이정원(2022)의 연구에 의하면 식생활라이프스타일에 따라 선택 속성이 달라지는데, 이정원(2022)에 의하면 건강추구형은 배달음식의 품질과 부가서비스 요인을 중요하게 생각하는 것으로 나타났고, 편의추구형은 서비스를, 분위기추구형은 배달음식의 맛과 품질을, 미각추구형은 배달음식의 서비스와 부가서비스를 중요하게 생각하고 있었다. 따라서 배달음식점은 식생활 라이프스타일 요인을 통해 고객의 특성을 이해하고, 목표 고객에 맞추어 품질과 서비스를 개선시켜 고객 만족도를 향상시킬 필요가 있다고 하였다. 유태종(2022)의 연구에서도 식생활의 소비가치에 따라 배달음식 이용 애착과 충성도가 달라짐을 보고하였다. 배달음식 선택 속성을 연구한 박민서, 배현주(2022)에 의하면 ‘배달 업체의 품질’ ‘편의성

과 다양성' '배달음식의 품질' '배달서비스의 품질' '건강과 안전' 5개 요인이 추출되었는데, '건강과 안전'에 대한 중요도는 20대가($P < 0.001$) 낮았고, 미혼이 기혼자에 비해($P < 0.01$) 낮았으며, 1인 가구가 다인가구에 비해($P < 0.05$) 유의적으로 낮았다고 보고한 바, 20대 미혼이며 1인 가구 형태의 거주를 많이 하고 있는 대학생의 경우는 배달 음식 이용시 건강이나 안전을 우선 순위로 두는 교육이 필요함을 알 수 있었다.

고다운(2022)에 의하면 배달음식의 선택속성 요인 중 상품성, 편리성, 다양성이 높을수록 고객만족도가 높아지고, 구매의도가 높아지는 것으로 확인되었는데, 본 조사 결과 배달음식에 대한 만족도를 분석한 결과 가장 만족도가 높은 항목은 메뉴다양성 4.39점 그 다음이 편리성 4.38점이었으며, 가장 낮은 항목은 가격으로 2.48점이었었다. 또한 본 연구 결과 배달음식 이용 빈도에 영향을 주는 만족도 요인은 가격이었다($P < 0.05$). 송호철 외(2023)에 의하면 배달음식의 개선사항은 가격 68.9% 위생 32.4% 순이었다. 이상미(2022)에 의하면 배달음식의 만족도를 높이는 요인은 품질 및 위생, 가격이었으며 품질에는 음식의 맛, 영양, 식품의 신선도, 위생 및 청결 등의 요인들이 포함되며 젊은 층은 품질 대비 가격도 중요하게 생각하고 있다. 코로나19 이후 배달음식의 품질, 위생 및 포장, 가격이 만족도에 모두 유의한 정(+)의 영향을 미친다는 연구(김희재, 황진수, 2022)가 보고된 바, 배달음식의 가격과 위생 부분은 대학생들의 불만족 요인이므로 가성비 좋고 위생적인 배달음식 개발과 제공이 필요할 것이라 사료된다.

본 조사 결과 배달음식 이용 시 가장 염려되는 부분은 비용과다 55.7%로 가격 부분이었으며, 더불어 '포장재 폐기물 과다'가 22.6%로 다음 순이었다. 본 연구 결과 배달음식 이용 빈도에 따라 염려되는 사항 간에 유의미한 차이는 없었으나 최윤정(2021)에 의하면 환경 영역의 경우 '월3회 미만군'이 62.1점으로 '주2회 이상군'의 55.2점보다 유의적으로 높아 환경에 대한 인식과 관심이 높았다($P < 0.05$). 광연경, 전도현(2021)과 이금숙(2022)에 의하면 코로나19로 인해 배달 음식 소비는 증가하였고 이로 인한 과도한 난분해성 일회용 플라스틱 사용이 증가하고 있다고 하였으며, 환경의식을 고취시키기 위해 환경에 대한 죄책감을 활용하면 친환경 행동에 영향을 주었다고 하였다. 따라서 배달음식을 이용하는 소비자에게 배달음식과 관련된 환경문제를 인식시키고 환경 의식을 높이는 교육을 친환경 행동 실천으로 이어질 수 있도록 배달

음식 이용시 환경실천 팁 등을 교육하는 것이 필요하다고 본다.

본 연구 결과 배달음식 이용 빈도에 따른 식생활지침 실천 정도를 보면, 통계적 유의차는 없었으나 식생활지침 전반적인 항목에서 배달음식 이용이 0-1일군이 4일이상군보다 좋은 점수를 나타내어, 배달음식 섭취가 적은 군이 배달음식 섭취가 빈번한 군보다 식습관이 좋은 경향이 있음을 나타내었다. 식생활지침 실천 항목 중 물을 충분히 마신다'는 4일 이상군이 2.94점으로 0-1일군(3.63점), 2-3일군(3.74점) 보다 점수가 낮았다($P < 0.05$). 청소년을 대상으로 연구한 최윤정(2021)에 의하면 배달음식의 섭취 빈도가 높을수록 식생활지침 실천 점수와 영양지수 점수는 낮았으며 짠 음식, 패스트푸드를 더 많이 섭취하고 아침 결식이 많았으며 탄산음료, 가당음료, 카페인음료, 야식, 길거리음식의 섭취 빈도가 높은 특성을 보였다고 하였다. 따라서 배달음식을 자주 이용하는 소비자에게 배달음식 주문시 건강한 식사가 될수 있도록 메뉴의 선택에 유의하고, 물이 아닌 탄산수, 커피, 주스 등의 음료를 많이 섭취하고 있는지 점검하고, 물을 충분히 섭취하도록 강조하는 교육이 필요하다 하겠다. 대학생의 식생활지침 실천을 연구한 박소미(2022)에 의하면, 식생활지침 항목 중 가장 높은 점수를 보인 항목이 '물을 충분히 마시자'로 3.79점이었는데 본 연구 결과도 식생활지침 9가지 실천 항목 중 가장 높은 점수를 나타낸 항목이 '물을 충분히 마시자' 3.63점이었었다.

식생활실천 지침으로 가장 낮은 점수를 나타낸 항목은 '아침식사를 꼭 하자' 영역이 2.35점이었는데 박소미(2022)의 결과에서도 역시 가장 낮은 점수를 나타낸 영역이었다. 최윤정(2021)에 의하면 배달음식 섭취 빈도에 따른 영양지수는 배달음식 섭취 빈도가 낮은 '월3회 미만군'이 3.3점으로 '월3-4회군' 3.1점, '주2회 이상군' 3.0점에 비해 유의하게 높았다($P < 0.001$).

식생활지침 실천 항목에서는 '짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자' 항목($P < 0.001$), '물이 아닌 음료를 적게 먹자' 항목($P < 0.01$), '식사를 거르거나 과식하지 말자' ($P < 0.05$). '위생적인 음식을 선택하자' ($P < 0.001$) 항목에서 배달음식을 '월3회 미만군' '주2회 이상군'에 비해 유의하게 높았다. 최가은(2022)에 의하면 배달앱 이용 빈도가 높을수록 20-40대의 식사 질이 열악하고, 기름진 빵 및 과자, 패스트푸드, 맵고 짠 국물음식, 적색육 섭취와 과식이나 폭식 경향이 뚜렷하다고 하였다. 안혜린(2023)에 의하면 배달음식의 4회 이하 이용군(24.0점)보

다 4회 초과 이용군(22.6점)의 식행동이 불량하다고 하였으며, 덜 균형 잡힌 식사를 하고 있었다고 보고하였다. 따라서 배달음식이 주4회 이상인 경우 영양지수가 낮고, 식생활지침 실천율이 낮음을 알 수 있었다.

배달음식 이용 빈도에 따라 ‘우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐긴다’도 통계적으로 유의미한 차이를 보였는데($P < 0.05$), 0-1일군이 3.06점, 4일 이상군이 3.00점으로 2-3일군 2.70점보다 높았다. 대학생의 라이프스타일에 따른 배달음식 선택 속성을 살펴본 김종훈(2020)에 의하면 라이프스타일은 ‘건강추구성’ ‘외식지향성’ ‘경제가치추구성’ ‘편의추구성’ ‘미각추구성’ 5개 요인으로 구분되었으며 라이프스타일에 따라 배달음식 선택 속성이 다르다고 하였으며 건강추구형은 배달음식을 선택할 때 친환경식품 등 식재료와 위생 등의 가치를 배달음식 선택에 중점을 두었으며, 이정원(2022)의 연구에서는 라이프스타일을 4가지 요인(건강추구, 편의추구, 미각추구, 분위기추구)로 분석하였으며 건강추구형은 품질을 중요하게 생각하였다고 하였다. 따라서 본 연구 결과에 의하면 배달음식 이용이 0-1일군이 2-3일군보다 우리 식재료와 친환경식생활을 즐긴다고 볼 수 있으나, 배달음식 이용 4일 이상군이 2-3일군보다 점수가 높은 것을 고려하면, 배달음식의 선택은 개인의 가치나 사회 문화적 요인 등 다양한 변인에 의해 달라질 수 있을 것이다.

코로나후 비대면 수업에서 대면 수업으로 전환되며 생활 및 식생활 변화 정도를 확인한 결과, 스마트폰 사용 시간 변화를 보면 배달음식 4일 이상군은 0-1일군이나 2-3일군보다 스마트폰 사용 시간이 많이 증가하였다($P < 0.01$). 배달음식 섭취($P < 0.001$)와 외식 섭취도 4일 이상군이 0-1일군이나, 2-3일군보다 변화가 더 컸다($P < 0.05$). 야식($P < 0.01$)과 튀김음식 섭취도($P < 0.05$) 4일 이상군은 0-1일군보다 변화가 더 컸다. 또한 배달음식 이용 빈도에 따른 총체적인 일상생활의 변화도 4일 이상군은 0-1일군, 2-3일군보다 변화가 많았다($P < 0.01$). 종합해보면 배달음식 주당 4일 이상 섭취군은 주당 3일 미만인 군보다 식생활 등 일상생활의 변화가 더 크게 나타나, 환경 변화에 영향을 쉽게 받는 특성이 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 환경변화에 민감한 20대 연령층을 위해 지속적인 관련 영양교육 및 훈련, 바른 건강 행동을 위한 정보 제공 등이 필요함을 알 수 있었다.

코로나 이후 대학생들은 활동량 감소와 체중 증가, 불규칙한 식생활, 가공식품·배달음식·간식 섭취 증가와 같은 바람직하지 못한 식습관 문제 등이 나타났으며(김미

현, 연지영, 2021) 코로나를 지난 후 많은 사람들이 온라인으로 쇼핑하고 배달음식 섭취가 증가하였고, 앞으로도 온라인 시장은 더욱 다양해지고 확대될 것이다. 이에 국민건강을 위해서 이와 관련된 적절한 중재 및 대책이 필요할 것으로 사료된다. 또한 허소정, 배현주(2020)에 의하면 소비자의 식생활라이프 스타일 특성(안전지향, 편의지향, 맛지향, 경제 지향)을 고려한 제품과 서비스를 다양하게 개발하고 품질 향상을 위해 노력해야한다고 하였다.

따라서 대학생의 적절한 배달음식 이용을 위한 영양교육 및 상담을 계획할 때 규칙적인 식사가 될 수 있도록 지도하며 배달음식 선택시 과식하지 않도록 적정량 주문하고, 덜 달고, 덜 기름지며, 저염의 건강하고 영양가 있는 메뉴를 선택할 수 있도록 교육하며, 또한 음료보다는 물을 선택할 수 있도록 교육하여야 한다. 또한 위생과 안전을 생각한 메뉴 선택, 환경을 선택한 선택, 주4회 이하의 배달음식 이용 회수 조절, 배달음식 이용시 부족하기 쉬운 신선식품 섭취 보충 방안 등을 교육하여야 한다. 바람직한 식행동에 대한 격려 또는 지지 제공하기, 외식과 배달음식 이용 조절에 대한 자신감 향상 등을 위한 다양한 교육과 체계가 필요할 것으로 사료된다. 또한 배달음식을 제공하는 기업의 경우는 배달음식의 건강, 영양, 위생, 환경을 고려한 제품의 품질 개선 및 서비스 품질의 개선에 노력하며 더불어 적절한 가격으로 가성비 높은 식품을 제공할 필요성을 확인하였다.

본 연구는 다음과 같은 제한점이 있다. 대전 지역을 중심으로 조사하여 이 결과를 전국 대학생에게 적용시키는 것에 한계점이 있다고 본다. 또한 배달음식의 이용 빈도를 주당 0-1일, 2-3일, 4일 이상으로 나누어 분석하였는데, 앞으로는 보다 많은 대상자를 대상으로 조사를 실시하여 4일 이상군을 4-5일, 6-7일 군으로 나누어 분석할 필요성도 있다고 본다. 그러나 본 연구는 배달음식의 이용 빈도에 따른 식생활 습관의 문제점을 파악하고, 식생활 개선을 위한 영양교육 및 대책 방안을 검토할 수 있었으며, 국민건강을 위해 생산 및 유통업계에서도 건강하고 다양한 배달음식 개발 등에 대한 자료를 제시하는데 의미가 있다고 본다.

주제어 : 배달음식, 식생활지침, 식생활

REFERENCES

- 고다운(2022). 배달음식의 선택속성이 고객만족도 및 지속적 구매 의도에 미치는 영향 연구. 경기대학교 석사학위논문.
- 곽연경, 전도현(2021). 배달 음식 소비자의 환경 의식과 에코 죄책감이 친환경 행동에 미치는 영향 : 에코 죄책감 조절 효과. *외식경영연구*, 24(6), 133-157.
- 김문순, 정복미(2021). 광주지역 중년여성의 코로나바이러스 감염증 19시대 식생활 및 라이프 스타일 변화 연구. *대한지역사회영양학회지*, 26(4), 259-269.
- 김미현, 연지영(2021). 충청지역 일부 대학생의 코로나-19 이후 식생활 변화, 가정간 편식과 배달음식 이용 실태. *한국영양학회지*, 54(4), 383-397.
- 김수진, 부소영, 최미경(2015). 한국 일부 대학생의 거주 형태에 따른 가공식품의 선호도 및 섭취 빈도. *대한지역사회영양학회지*, 20(3), 188-196.
- 김종훈(2020). 대학생들의 라이프스타일에 따른 배달음식 선택속성에 관한 연구. *관광레저연구*, 32(7), 349-367.
- 김지훈, 임성수(2021). 1인가구와 다인가구의 배달·테이크아웃 식품 소비행태 비교 분석. *융합정보논문지*, 11(11), 327-334.
- 김혜숙, 최영심(2022). 온라인 주문 배달 음식의 주요 서비스품질 요인이 지각된 가치와 재이용의도 및 구전의도에 미치는 영향. *외식경영연구*, 25(4), 279-303.
- 김희재, 황진수(2022). 코로나19 이후 배달음식의 속성에 관한 연구: 지각된 위협의 조절 효과를 중심으로. *MICE 관광연구*, 22(4), 119-138.
- 박가영, 장재선(2019). 식생활 라이프스타일이 대학생의 배달음식 이용 형태에 미치는 영향. *한국식품영양학회 학술대회 자료집*(p.159), 서울, 한국.
- 박민서, 배현주(2022). 성인남녀의 배달음식 이용 실태와 만족도 분석. *한국식품조리과학회지*, 38(4), 250-259.
- 박소미(2022). 광주지역 대학생의 유튜브 음식 콘텐츠 이용과 배달음식 섭취 실태에 관한 연구. 조선대학교 석사학위논문.
- 배윤정, 박희진, 성민희, 조홍비(2019). 충북 지역 일부 대학생에서 스마트폰 음식 배달 어플리케이션 이용 실태 및 식습관 조사 연구. *한국식품영양학회 학술대회 자료집*(p.110), 서울, 한국.
- 배윤정, 박희진, 성민희, 조홍비(2020). 충북 지역 일부 대학생에서 스마트폰 음식 배달 앱 이용 실태. *한국식품영양학회지*, 33(1), 27-36.
- 보건복지부, 농림축산부, 식품의약품안전처(2021). 한국인을 위한 식생활지침, <https://www.korea.kr/briefing/pressReleaseView.do?newsId=156446483> 에서 인출.
- 송현정(2021). [식생활 분야] 먹거리 사각지대! 배달음식의 안전. *한국생활과학회 학술대회 자료집*(p.140-164), 서울, 한국.
- 송호철, 오정훈, 심성진, 강근옥(2023). 배달음식의 이용 현황과 인식 및 만족도 연구 - 수도권 20~30대 1인 가구를 중심으로-. *한국의식산업학회지*, 19(1), 69-85.
- 안서현, 김성영(2020). 평택지역 대학생의 성별 식습관 및 생활습관 비교 연구. *동아시아식생활학회지*, 30(2), 117-128.
- 안은주, 김성수(2019). 배달앱과 배달음식업체 선택속성이 배달앱 및 배달음식업체의 만족도, 고객 행동 의도에 미치는 영향 연구. *한국서비스경영학회 학술대회 자료집*(p.7-8), 서울, 한국.
- 안혜린(2023). 젊은 성인의 외식과 배달음식 이용 실태 및 관련 요인. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 엄이정(2022). 부산지역 20대의 COVID-19로 인한 식생활 변화와 가정간편식(HMR) 및 배달음식 섭취 실태 조사. 신라대학교 석사학위논문.
- 원선임, 이승림(2019). 대학생의 생활습관 요인, 식습관 및 영양소 섭취 조사 - 영양교육 전후를 중심으로. *한국식문화학회지*, 34(1), 44-52.
- 유태종(2022). 대학생의 식생활 소비 가치에 따른 배달음식 이용 애착이 충성도에 미치는 영향. 숙명여대학교 석사학위논문.
- 윤여은, 최나은, 김숙연(2022). 코로나19 이후 Z세대의 식생활 변화 연구. *한국HCI학회 학술대회 자료집* (p. 378-382), 서울, 한국.
- 이무형(2020). 배달 음식 선택속성이 소비자 태도와 고객 시민행동에 미치는 영향 - 호남지역 배달 음식 이용 고객을 중심으로 -. *호텔리조트연구*, 19(5), 247-273.
- 이상미(2022). 대학생들의 배달음식 선택속성이 행동 의도에 미치는 영향-충북 제천 지역을 중심으로-. *한국의식산업학회지*, 18(4), 55-67.
- 이성림, 허은정(2023). 코로나19 유행 이후 1인가구의 식생활 변화와 식생활 만족. *Human Ecology Research*,

- 61(1), 29-38.
- 이승림, 이순희(2015). 원주지역 대학생의 건강관련 요인, 영양 지식 및 식습관 조사. *대한지역사회영양학회지*, 20(2), 96-108.
- 이정원(2022). 식생활 라이프스타일이 배달음식 선택속성과 만족에 미치는 영향. *융합관광콘텐츠연구*, 8(3), 5-20.
- 이홍승, 김준환(2021) 코로나19로 인한 식품 소비행태 변화분석: MZ세대를 중심으로. *디지털융복합연구*, 19(3), 47-54.
- 정민재, 이나영(2023). 고객 만족 향상을 위한 배달음식의 서비스품질 중요도 및 수행도 분석. *동아시아식생활학회지*, 33(1), 81-92.
- 정혜선, 최서은, 최동국(2017). 배달음식에 대한 지각된 위험, 혜택이 구매의도에 미치는 영향. *호텔경영학연구*, 26(8), 71-86.
- 이금숙(2022). 배달의 시대 플라스틱 용기 이대로 괜찮나?, https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2022/08/02/2022080201942.html에서 인출.
- 최가은(2022). 20-40대 남녀의 연령대에 따른 배달앱 이용실태와 영양지수. 대전대학교 석사학위 논문.
- 최병범(2016). 대학생의 혼자식사와 가공식품에 대한 인식 및 섭취 실태 조사. *한국식품영양학회지*, 29(6), 911-922.
- 최윤정(2022). 충남 일부 지역 고등학생의 배달음식 섭취 빈도에 따른 배달음식 이용 및 식생활 실태조사. 공주대학교 석사학위논문.
- 통계청(2022). 통계로 보는 1인 가구, https://www.kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&act=view&list_no=422143 에서 인출.
- 한국갤럽(2022). 마켓70 2022 (1) 금융 쇼핑 생활편의 이용 서비스 19종 이용률, <https://www.gallup.co.kr/gallupdb/reportContent.asp?seqNo=1321> 에서 인출.
- 허소정, 배현주(2020). 식생활라이프스타일에 따른 배달음식의 소비성향 분석. *한국영양학회지*, 53(5), 547-561.

Received 27 June 2023;

1st Revised 21 July 2023;

Accepted 31 July 2023