

가족식사가 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질에 미치는 영향 - 경기도 고양시 소재 중학생을 중심으로 -

신우경* · 강소영** · 김유경*¹⁾

고려대학교 가정교육과* · 고려대학교 교육대학원**

Effects of family meals on eating behavior, academic achievement and quality of life

- Based on the students of middle school at Goyangsi, Gyeonggido -

Shin, Woo-Kyoung* · Kang, So Young** · Kim, Yookyung*¹⁾

Department of Home Economics Education, Korea University · The Graduate School of Education, Korea University***

Abstract

The objective of this study was to investigate the effects of family meals on eating behavior, academic achievement, and quality of life among middle school students. A total of 302 participants were recruited from a middle school at Goyangsi. We asked participants about family meals, eating behavior, academic achievement, and quality of life, using structured questionnaires. Family meal questionnaires were classified according to frequency, rules, and awareness. The findings of this study were as follows. First, there were significant differences between rules($p < 0.05$) and awareness ($p < 0.05$) of family meals and family type. Second, there were statistically significant differences between frequency and awareness of family meals and eating behavior, academic achievement, and quality of life. On the other hand, there was a significant difference between rules about family meals and eating behaviors and quality of life. Third, we found that factors of family meal were positively related to the eating behavior, academic achievement, and quality of life at the level of statistical significance. Finally, we found that participants with a higher frequency of family meals and more positive eating behavior were more likely to higher academic achievement and quality of life than those in lower frequency of family meals and less positive eating behavior among middle school students. The frequency of family

1) 교신저자: Kim, Yookyung, Department of Home Economics Education, College of Education, Korea University, Anam-dong, Seongbuk-goo, Seoul, Republic of Korea

Tel: 02-3290-2328, Fax: 02-927-7934, E-mail: yookyung_kim@korea.ac.kr

2) 본 논문은 석사학위 청구논문의 일부임.

3) 이 연구는 2017학년도 고려대학교 사범대학 특별연구비 지원을 받아 수행되었음.

meals has a strong effect on higher academic achievement and better quality of life. In conclusion, engagement in family meals was related to better eating behavior, academic achievement, and quality of life among middle school students. Our findings may warrant further studies to support the benefit of family meals in improving eating behavior, academic achievement, and quality of life among high school students as well as middle school students.

Key words: 가족식사(family meal), 식생활태도(eating behavior), 삶의 질(quality of life), 학업성취도(academic achievement)

I. 서론

가정과 인성이 중심이 되는 ‘밥상머리교육’의 중요성이 커지면서 가족식사에 대한 사회적 관심이 커지고 있다(Ministry of Gender Equality and Family, 2012). 가족식사는 가족이 식사를 함께 함으로써 가족구성원에게 정체성과 소속감을 형성하게 하며, 예절, 나눔, 배려 등을 터득하는 교육의 출발점으로 이용되어 왔다(Cho et al., 2011). 특히 발달 과정에 있는 청소년에게 있어 가족과 함께 공유하는 시간은 청소년의 심리, 사회적 적응에 중요한 역할을 하는 동시에 가족관계의 긍정적 형성 마련을 위한 중요한 토대가 된다. 최근 맞벌이 부부가 증가하고 사교육의 증가로 가족구성원들이 함께 지낼 수 있는 시간이 줄어들면서 사실상 식사시간은 청소년이 가족과 공유하는 거의 유일한 시간으로 중요한 역할을 담당하고 있다(Yoo et al., 2011). 여성가족부(2012)의 청소년 종합실태조사에 따르면, 저녁식사(75.8%)가 가족과 공유하는 시간에서 가장 많은 비중을 차지하는 것으로 나타났다. 그럼에도 불구하고 2015년 발표된 국민건강영양조사에 따르면, 우리 국민의 가족동반 식사율이 아침식사 45.6%, 저녁식사 64.1%로 2008년의 58.5%, 68.1%에 비해 감소하여 현실적으로 가족식사 시간을 확보하는 것이 더 어려워지고 있음을 알 수 있다(Ministry of Health & Welfare 2015). 가족식사 감소로 인해 가족구성원들의 영양 불균형, 가족 간 유대감 및 공감능력 저하, 비행 청소년의 증가, 청소년 자살률의 증가 등 새로운 사회문제가 야기되고 있다(Cho et al 2011). 선행연구에 따르면 부모와 자녀가 함께하는 가족식사는 구조화된 규칙적인 시간을 제공하여 부모자녀간의 공감적 의사소통, 자녀의 자아정체성 및 가족정체성을 강화하여 자녀의 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(Fiese et al., 2006). 즉 가족과 함께 식사하는 빈도가 높은 청소년

들은 삶의 만족도와 심리적 안정감, 정신건강과 신체건강에 대한 긍정적 자각증상이 높은(Lee et al., 2009) 반면, 약물사용, 비행행동, 우울감과 자살생각 등 내·외적 문제행동이 낮은 것으로 보고되었다(Fulkerson et al., 2009). 또한, 가족식사를 통해 청소년에게 정서적 안정감을 부여함으로써 우울증, 자살률, 흡연, 음주 등을 예방하는 효과가 있으며(Lee & Choi, 2013) 학교폭력 감소와 관련성이 있는 것으로 나타났다(Lee & Cho, 2007). 그 외 가족구성원의 인구사회학적 특성 등이 가족식사의 빈도에 미치는 영향(Cho et al., 2011; Kim et al., 2012)에 대한 연구가 있으나, 가족식사의 특성을 세분화하여 청소년의 식생활태도, 삶의 질, 학업성취 전반에 미치는 영향에 대한 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 중학생을 대상으로 가족식사의 빈도, 규칙, 인식의 정도와 식생활 태도, 학업성취도 및 삶의 질과의 연관성을 살펴보았다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 자료수집

본 연구는 경기도 고양시 소재 중학교 1, 2, 3학년 남녀학생을 대상으로 2016년 9월부터 10월까지 설문 조사를 실시하였다. 조사 대상인 학교에서 학년별로 5반씩 무작위 선정하여 설문지 330부를 배포 하였으며 회수된 330부(회수율 100%)의 설문지 중, 응답이 완료되지 않은 28부를 제외하여 총 302부를 본 연구의 자료로 사용하였다.

2. 조사도구 및 방법

본 연구에서 사용한 설문지는 가족식사가 식생활태도와 삶의 질에 미치는 영향에 대한 선행 연구(Kwon et. al., 2013)에서 사용되었던 설문지를 참고하여 중학생을 대상으로 가족식사의 빈도, 규칙, 인식의 정도와 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질과의 연관성을 살펴보았다. 설문지는 일반사항, 가족식사, 식생활태도, 학업성취도, 그리고 삶의 질로 구성하였다. 일반사항은 연구대상자의 성별, 학년, 가족형태, 가족 구성원 수, 맞벌이 여부, 조리담당자, 그리고 일반적인 가족식사 패턴에 대해 조사하였고, 가족식사는 빈도, 규칙, 인식의 세 가지 요인으로 나누어 각 요인을 조사하였다. 가족식사의 빈도는 지난 일주일 간 가족식사를 한 횟수로 조사하였고, 가족식사의 규칙은 가족식사를 하면서 지켜야 하는 규칙에 관한 생각을 측정하였으며, 가족식사의 인식은 조사대상자가 가족식사에 대해 어떠한 인식을 가지고 있는지 가족식사의 중요성과 장점, 그리고 가족식사를 통해 부모님이 식사지도를 하는 것에 관한 생각으로 측정하였다. 식생활태도는 중학생의 식생활 특성을 반영하여 영양, 배려, 예절, 행복감의 세부항목으로 나누어 영양 11항목, 배려 3항목, 예절 2항목, 그리고 행복감 2항목 총 19개의 항목으로 측정하였다. 학업성취도에 관한 설문은 2016년 2학기 지필평가 성적을 기준으로 국어, 영어, 수학, 기술가정의 점수가 몇 점 향상되었는지 ‘오르지 않음’, ‘5~10점’, ‘10~15점’, ‘15~10점’, ‘25점 이상’의 5개의 항목으로 설문하여 각 과목에 대한 학업성취도를 측정하였다. 삶의 질은 중학생의 식행동 및 식생활 태도에 관한 선행 연구 설문지를 참고하여 신체적 건강 관련 삶의 질 4항목, 정신적 건강 관련 삶의 질 10항목, 그리고 경제적 만족도와 관련한 삶의 질 3항목의 총 17개 항목으로 구성하여 측정하였다. 가족식사요인, 식생활태도와 삶의 질 모두 5점 Likert척도를 사용하여 측정하였으며, 척도를 통해 측정된 점수가 높을수록 가족식사요인의 점수가 높고, 식생활 태도가 좋으며, 삶의 질이 더 높

은 것으로 결정하였다.

3. 통계처리

수집된 설문지는 SPSS 23.0 버전을 이용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 사항과 가족식사 특성을 파악하기 위해 빈도, 백분율을 구하였다. 변수들의 단순화를 위해 직교 회전 방법인 베리맥스 회전을 통하여 요인 회전을 실시하였으며, KMO와 Bartlett의 구형성 검증도 실시하였다. 본 연구에서 사용되는 척도의 타당성을 검증하기 위하여 Cronbach's α 를 이용하여 검증하였다. 집단 분산의 동질적 인지를 알아보기 위해 Levene의 등분산 검정을 실시하였다. 집단 간 차이를 보기 위해 t-test와 카이제곱(χ^2), 일원분산분석(one way ANOVA)을 실시하였다. 일원분산분석의 경우는 집단 간 유의성을 검증하기 위하여 사후 검증인 Duncan-test를 실시하였다. 요인들의 상대적 영향력을 알아보기 위해 회귀분석(Regression)을 실시하였고, 잔차의 독립성을 알아보기 위해 Durbin-Watson 값을 구하였다. 비슷한 변수가 독립변수에 포함된 경우를 알아보기 위해 다중공선성을 알아보았다. 변수들 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson의 상관관계분석을 실시하였다. 모든 항목에서 유의수준은 $p < 0.05$ 로 설정하여 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 사항은 <Table 1>과 같다. 성별의 경

Table 1. General characteristics among participants.

Variables		N	(%)
Sex	Female	172	57.0
	Male	130	43.0
	Total	302	100.0

Variables		N	(%)
Grade	1	151	51.0
	2	3	0.9
	3	148	49.0
	Total	302	100
Family type	Extended family	33	10.8
	Nuclear family	230	75.9
	Extended family with relatives	5	1.6
	Single parent family	30	9.9
	Total	298	98.3
Number of family	1-2	8	2.6
	3	53	17.4
	4	174	57.4
	5-6	60	19.8
	7 or more	3	0.9
	Total	298	98.3
Dual income	Yes	208	68.6
	No	90	29.7
	Total	298	98.3
Cooking person	Father	11	3.6
	Mother	205	67.6
	Both father and mother	60	19.8
	Other family member	18	5.9
	Total	294	97.0

우 여학생은 172명으로 57.0%, 남학생은 120명으로 43.0%를 차지하였다. 학년별로는 1학년은 151명으로 51.0%, 3학년은 148명으로 49.0%, 2학년은 3명으로 0.9%를 차지하였다. 가족의 형태는 양부모님과 형제가 모두 같이 사는 핵가족은 230명으로 75.9%, 조부모님, 부모님과 형제가 모두 같이 사는 확대가족이 33명으로 10.8%, 편부모님과 형제가 모두 같이 사는 한부모 가족은 30명으로 9.9%, 부모님 없이 조부모님과 형제가 같이 사는 경우는 5명으로 1.6%로 나타났다. 가족의 수(나 포함)를 살펴보면 4명은 174명으로 57.4%, 5~6명은 60명으로 19.8%, 3명은 53명으로 17.4%, 1~2명은 8명으로 2.6%, 7명 이상은 3명으로 0.9%로 나타났다. 부모님 맞벌이 여부를 살펴보면 맞벌이를 하는 경우는 208명으로 68.6%, 맞벌이를 하지 않는 경우는 90명으로 29.7%를 차지하였다. 집의 식생활 관리자(조리담당자)를 묻는 질문에서는 어머니가 205명으로 67.6%

를 차지해 가장 높은 비율을 나타내었고, 부모님 모두는 60명으로 19.8%, 직계존속은 18명으로 5.9%, 아버지는 11명으로 3.6%를 차지하였다.

2. 조사대상자의 특성에 따른 가족식사 요인 및 식생활 태도

1) 가족형태에 따른 가족식사 요인 및 식생활태도

가족형태에 따른 가족식사 요인과 식생활태도의 차이는 <Table 2>에 제시하였다. 분석결과, 가족식사 규칙($p<0.05$)과 인식($p<0.05$)은 가족형태에 따라 유의한 차이를 보이는 것으로

Table 2. Family meal pattern and eating behaviour according to family type

		Type of family					N(%)		
variables		Extended family	Nuclear family	Single parent	Extended family with relatives	total	χ^2	p	
Frequency	No	3(9.1)	19(8.3)	5(16.7)	1(20.0)	28(9.4)	14.44	0.27	
	1-2	6(18.2)	38(16.5)	7(23.3)	0(0)	51(17.1)			
	3-4	9(27.3)	55(23.9)	4(13.3)	2(40.0)	70(23.5)			
	5-6	9(27.3)	68(29.6)	3(10.0)	2(40.0)	82(27.5)			
	Everyday	6(18.2)	50(21.7)	11(36.7)	0(0)	67(22.5)			
Family meal factor	Rule	Strongly disagree	1(3.0)	10(4.3)	2(6.7)	1(20.0)	14(4.7)	17.99*	0.04
	Relatively disagree	5(15.2)	74(32.2)	10(33.3)	0(0)	89(29.9)			
	Relatively agree	15(45.5)	106(46.1)	17(56.7)	3(60.0)	141(47.3)			
	Strongly agree	12(36.4)	40(17.4)	1(3.3)	1(20.0)	54(18.1)			
Awareness	Strongly disagree	1(3.0)	4(1.8)	1(3.6)	1(20.0)	7(2.4)	20.29*	0.02	
	Relatively disagree	0(0)	12(5.3)	5(17.9)	0(0)	17(5.8)			
	Relatively agree	14(42.4)	98(43.2)	6(21.4)	1(20.0)	119(40.6)			
	Strongly agree	18(54.5)	113(49.8)	16(57.1)	3(60)	150(51.2)			
Eating behavior	Strongly disagree	5(15.2)	13(5.7)	4(13.3)	2(40)	24(8.1)	14.23	0.11	
	Relatively disagree	7(21.2)	48(20.9)	5(16.7)	0(0)	60(20.1)			
	Relatively agree	15(45.5)	132(57.4)	18(60)	2(40)	167(56)			
	Strongly agree	6(18.2)	37(16.1)	3(10)	1(20)	47(15.8)			
Total		33(11.1)	230(77.2)	30(10.1)	5(1.7)	298(100)			

*p<0.05

나타났다. 확대가족의 가족형태를 가진 대상자가 가족식사의 인식에 대해 동의하는 비율이 가장 높았다(97%). 산업화와 현대화에 따른 급격한 사회적 변화는 함께 먹는 사람들의 범위를 축소시켜 친족과 확대가족에서 핵가족으로, 그리고 최근 혼자 식사를 해결하는 사람이 늘고 있는 추세이므로(Bae et. al., 2013) 가족의 형태와 가족식사는 유의한 결과를 보인다고 할 수 있다. 반면 가족형태에 따른 청소년의 식생활태도는 유의적 차이를 보이지 않은 것으로 나타났다.

2) 맞벌이여부에 따른 가족식사 요인 및 식생활태도

맞벌이여부에 따른 가족식사 요인과 식생활태도 차이를 분석한 결과 맞벌이여부에 따라 가족식사의 빈도는 유의적인 차이를 나타냈다(p<0.05)(Table 3). 맞벌이를 하지 않은 가정에서 가족식사를 매일 하는 비율이 34.4%로, 맞벌이를 하는 가정에 비해(17.3%) 약 두 배 정도 높게 나타났다. 여성의 사회참여 증

가는 가정 내에서 식사 준비시간과 처리시간을 최대한 감소시키고자 하는 성향을 보인다(Hong, 2011). 따라서 맞벌이 부부 일수록 음식구매와 섭취방법에 편의성을 추구하는 경향을 보이고, 즉석식품, 배달음식, 완전조리식품 등 다양한 포장식품이 발달함에 따라 조리된 음식을 구매하여 먹는 일 등 가정식 대용이 일상화 되어(Kim, 2006) 가정에서 조리를 하여 식사를 하는 일이 점차 줄어드는 현상을 보인다.

3. 가족식사 요인에 따른 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질

1) 가족식사 빈도에 따른 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질

가족식사 빈도에 따른 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질의 차이는 <Table 4>에 제시하였다. 식생활태도와 학업성취도 그

Table 3. Family meal and eating behaviour according to dual income family

		Dual income			χ^2	p	
Variables		Yes	No	Total			
Frequency	No	22(10.6)	6(6.7)	28(9.4)	11.10*	0.03	
	1-2	37(17.8)	13(14.4)	50(16.8)			
	3-4	51(24.5)	20(22.2)	71(23.8)			
	5-6	62(29.8)	20(22.2)	82(27.5)			
	Everyday	36(17.3)	31(34.4)	67(22.5)			
Family meal factor	Rule	Strongly disagree	11(5.3)	3(3.3)	14(4.7)	1.74	0.63
	Relatively disagree	61(29.3)	27(30.0)	88(29.5)			
	Relatively agree	101(48.6)	40(44.4)	141(47.3)			
	Strongly agree	35(16.8)	20(22.2)	55(18.5)			
Awareness	Strongly disagree	5(2.4)	2(2.3)	7(2.4)	1.19	0.76	
	Relatively disagree	13(6.3)	3(3.4)	16(5.5)			
	Relatively agree	81(39.5)	38(43.2)	119(40.6)			
	Strongly agree	106(51.7)	45(51.1)	151(51.5)			
Eating behavior	Strongly disagree	14(6.7)	11(12.2)	25(8.4)	6.94	0.07	
	Relatively disagree	47(22.6)	13(14.4)	60(20.1)			
	Relatively agree	119(57.2)	47(52.2)	166(55.7)			
	Strongly agree	28(13.5)	19(21.1)	47(15.8)			
Total		208(69.8)	90(30.2)	298(100)			

*p<0.05

리고 삶의 질 항목은 가족식사 빈도가 높은 집단일수록 그 점수가 높게 나타났으며, p<0.001 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 가족식사 빈도가 높을수록 조사대상자가 식생활태도와 삶의 질에 긍정적인 인식을 가지고 있고, 학업성취도 향상에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이는 Kwon 외(2013)의 선행연구에서 가족식사 횟수가 많을수록 학생들의 긍정적인 사고뿐만 아니라 친밀감 증대도 높았으며 삶의 안정감을 주는 연구결과와 일치하는 결과이다. 또한 Kim과 Sim(2011)의 선행연구에서도 가족식사 횟수가 높을수록 식습관이 더 좋은 것으로 나타났으며 외향성, 친근성, 감각성, 안정성, 개방성이 높아져 삶의 질이

높아짐을 보고한 바 있다.

2) 가족식사 규칙에 따른 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질

가족식사 규칙에 따른 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질의 차이는 <Table 5>에 제시하였다. 가족식사 규칙에 따라서도 학업성취도를 제외한 식생활태도와 삶의 질에서 유의한 차이를 나타냈다. 가족식사는 일상적이고 규칙적, 반복적으로 이루어진다는 점에서 청소년 자녀의 정서적 안정감을 형성한다는 점에서 중요한 의미를 갖는다(Lee & Choi, 2013).

Table 4. Eating behaviour, academic achievement, and quality of life according to frequency of family meal

		Frequency of family meal					F	p	
		Everyday (n=67)	5~6 (n=82)	3~4 (n=74)	1~2 (n=51)	No (n=28)			Total (n=302)
Eating behavior	Mean	72.13±	71.24±	56.64±	51.06±	49.11±	62.40±	58.72***	0.000
	S.D	7.57	6.72	15.40	10.50	11.45	14.18		
Academic achievement	Mean	8.72±	10.47±	5.21±	3.30±	2.28±	6.84±	21.37***	0.000
	S.D	5.89	5.83	5.92	5.17	4.13	6.34		
Quality of life	Mean	69.30±	67.48±	54.30±	45.02±	45.32±	58.80±	58.87***	0.000
	S.D	7.77	6.98	17.16	10.28	10.26	14.97		

***p<0.001

Table 5. Eating behaviour, academic achievement, and quality of life according to rule of family meal

	(Mean ± S.D)						
	Strongly disagree (n=14)	Relatively disagree (n=90)	Relatively agree (n=142)	Strongly agree (n=56)	total (n=302)	F	P
Eating behavior	47.79± 14.15	59.88± 11.60	64.15± 13.38	65.68± 17.10	62.40± 14.18	8.18***	0.000
Academic achievement	4.36± 5.43	6.33± 6.30	7.22± 6.34	7.30± 6.58	6.83± 6.34	1.18	0.318
Quality of life	46.43± 16.19	56.46± 13.14	60.52± 14.50	61.32± 16.85	58.80± 14.97	5.30**	0.001

p<0.01, *p<0.001

3) 가족식사 인식에 따른 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질

가족식사 인식에 따른 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질의 차이는 <Table 6>에 제시하였다. 가족식사 인식에 따라 식생활태도와 학업성취도 그리고 삶의 질 등 모든 항목에서 유의한 차이를 나타냈다. 이는 Kim et al.(2012)의 선행연구와 일부 일치하는데 가족식사 시간을 함께 보냄으로써 부모는 자녀의 생활이나 어려움을 이해할 수 있는 기회를 갖게 되고, 자녀와 원활한 의사소통을 할 수 있으므로 이것이 개인의 삶의 질과 연결된다고 보고하였다.

학업성취도 및 삶의 질은 대부분 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그러나 가족식사의 규칙과 학업성취도 간에는 낮은 상관관계를 보였다. 즉, 가족식사 빈도가 높을수록 가족식사의 인식이 긍정적일수록 학업성취도와 식생활태도, 삶의 질이 높아지고, 가족식사의 의미와 규칙이 긍정적일수록 식생활태도와 삶의 질이 높아짐을 알 수 있다. 이는 Fulkerson 외(2009)의 연구에서 가족식사 횟수와 아침식사섭취, 과일 섭취는 양의 상관관계가 있었다는 결과와 일치한다.

4. 가족식사 요인에 따른 식생활태도 및 삶의 질 간의 상관관계

가족식사 요인, 식생활태도, 학업성취도, 삶의 질 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관관계분석을 실시하였으며 그 결과를 <Table 7>에 제시하였다. 가족식사와 식생활태도,

5. 가족식사 요인과 식생활태도가 학업성취도 및 삶의 질에 미치는 영향

1) 가족식사 요인과 식생활태도가 학업성취도에 미치는 영향

가족식사 요인과 식생활태도가 학업성취도에 미치는 영향을 <Table 8>에 제시하였다. 다중회귀분석에 앞서 가족식사 요인들 간에 다중공선성의 문제가 있는가를 검증하기 위하여 분산

Table 6. Eating behaviour, academic achievement, and quality of life according to awareness of family meal

	(Mean ± S.D)						
	Strongly disagree (n=7)	Relatively disagree (n=17)	Relatively agree (n=119)	Strongly agree (n=154)	Total (n=297)	F	p
Eating behavior	38.71± 7.43	53.77± 7.28	60.78± 11.55	66.03± 14.51	62.58± 13.84	14.96**	<0.001
Academic achievement	5.54± 6.95	3.04± 3.61	6.03± 5.86	7.93± 6.57	6.83± 6.28	4.53*	0.004
Quality of life	40.57± 12.37	47.29± 9.16	57.24± 12.92	62.49± 15.06	59.00± 14.66	12.00**	<0.001

*p<0.05, **p<0.01

Table 7. Correlation among family meal factors, eating behaviour, academic achievement, and quality of life

		family meal factor			Eating behavior	Academic achievement	Quality of life
		Frequency	Rule	Awareness			
Family meal factor	Frequency	1					
	Rule	0.28**	1				
	Awareness	0.45**	0.52**	1			
	Eating behavior	0.63**	0.24**	0.35**	1		
	Academic achievement	0.41**	0.093	0.19**	0.40**	1	
	Quality of life	0.63**	0.20**	0.32**	0.47**	0.87**	1

**p<0.01

팽창계수(VIF)를 산출한 결과 모두 10 이하의 값을 나타내어 회귀식을 구성함에 있어서 다중공선성 문제가 없었다.

가족식사 요인(빈도, 규칙, 인식)과 식생활태도는 학업성취도에 유의한 영향(F=14.837, p<0.001)을 미치는 것으로 나타났으며, 이들 변수의 설명력은 20.3%였다. 학업성취도에 대해 유의한 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력은 빈도($\beta=0.298$ p<0.001)가 가장 컸으며 식생활태도($\beta=0.218$, p<0.001)순으로 나타났다. 규칙은 학업성취도에 대한 유의한 영향을 미치지 않았다. 변수들 중 ‘빈도’와 ‘식생활태도’가 학업성취도에 미치는 영향력이 상대적으로 가장 컸다. 이는 학업성취도는 가족식사 빈도가 높을수록 식생활태도가 긍정적일수록 학업성취도 향상이 높은 것을 의미한다. 가족응집 및 가족적응과 중고등학생의 학업성취도의 관련성을 살펴본 선행연구(Byun, 2005)에서도

가족식사를 통한 부모와 청소년 자녀의 긍정적 의사소통과 적극적인 식생활태도는 학업성취도에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

2) 가족식사 요인과 식생활태도가 삶의 질에 미치는 영향

가족식사 요인과 식생활태도가 삶의 질에 미치는 영향을 <Table 9>에 제시하였다. 가족식사 요인(빈도, 규칙, 인식)과 식생활태도는 삶의 질에 유의한 영향(F=181.43, p<0.001)을 미치는 것으로 나타났으며, 이들 변수의 설명력은 75.7%였다. 삶의 질에 대해 유의한 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력은 빈도($\beta=0.154$, p<0.001)가 가장 컸으며 식생활태도($\beta=0.762$, p<0.001) 도 영향을 주는 것으로 나타났다. 가족식사 규칙, 인

Table 8. Effects of family meal factors and eating behavior on academic achievement

		Academic achievement			
		B	β	t	p
Family meal factor	Frequency	1.489	0.298	4.137	0.000
	Rule	-0.074	-0.009	-0.151	0.880
	Awareness	0.730	0.082	1.149	0.251
	Eating behavior	0.099	0.218	3.213	0.001
F-value			14.837		0.000
Adjusted R^2			0.203		

Table 9. Effects of family meal factors and eating behavior on quality of life

		Quality of life			
		B	β	t	p
Family meal factor	Frequency	1.800	0.154	3.883	0.000
	Rule	-0.837	-0.046	-1.322	0.187
	Awareness	-0.503	-0.024	-0.615	0.539
	Eating behavior	0.807	0.762	20.287	0.000
F-value			181.43		0.000
Adjusted R^2			0.757		

식은 삶의 질에 대한 유의한 영향을 미치지 않았다. 변수들 중 ‘빈도’와 ‘식생활태도’가 삶의 질에 미치는 영향력이 상대적으로 가장 컸다. 이는 삶의 질은 가족식사 빈도가 높을수록 식생활태도가 긍정적일수록 삶의 질에 긍정적인 영향을 주는 것을 의미한다. 선행연구에 따르면, 가족과 함께 식사하는 빈도가 높고 긍정적인 학생들은 만족도와 심리적 안정감이 더 높았고 (Lee, Lee, & Oh, 2009), 사회적 유능감과 긍정적 자아감, 심리적 안정감 및 사회성이 더 뛰어났다(Yoo et al., 2011).

IV. 결론 및 제언

본 연구에서는 우리나라 청소년들의 가족식사 실태를 조사하고, 가족식사와 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질의 상관관계를 규명함으로써 가족식사가 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 이를 위해 경기도 고양시에 거주하고 있는 중학생 302명을 대상으로 설문을 실시하여 분석하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 가족형태에 따른 가족식사 요인과 식생활태도의 차이 분석결과, 가족식사 규칙($p<0.05$)과 인식($p<0.05$)은 가족형태에 따라 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 맞벌이여부에 따른 가족식사 요인과 식생활태도 차이를 분석한 결과 맞벌이 여부에 따라 가족식사의 빈도는 유의적인 차이를 나타냈다 ($p<0.05$). 맞벌이를 하지 않은 가정에서 가족식사를 매일 하는 비율이 34.4%로, 맞벌이를 하는 가정에 비해(17.3%) 약 두 배 정도 높게 나타났다.

둘째, 가족식사 요인에 따른 식생활태도, 학업성취도, 삶의 질의 차이를 분석한 결과 가족식사 빈도에 따라 식생활태도, 학업성취도, 삶의 질 모든 항목에서 유의한 차이를 보였다. 규칙에 따라서는 학업성취도를 제외한 식생활태도와 삶의 질에서 유의한 차이를 보였다. 인식에 따른 차이에서는 모든 항목에서 유의한 차이를 나타냈다.

셋째, 가족식사 요인에 따른 식생활태도, 학업성취도, 삶의 질 간의 상관관계를 Pearson의 상관관계분석을 실시하여 알아본 결과 가족식사 요인과 식생활태도, 학업성취도, 삶의 질 간

관계는 대부분 유의한 양의 상관관계를 나타냈다. 즉, 가족식사 빈도가 높을수록, 가족식사 인식이 긍정적일수록 학업성취도와 식생활태도 및 삶의 질이 높아지고, 가족식사 규칙이 긍정적일수록 식생활태도와 삶의 질이 높아짐을 알 수 있었다.

넷째, 가족식사 요인이 식생활태도, 학업성취도, 삶의 질에 미치는 영향을 다중회귀분석을 실시하여 알아본 결과 가족식사 요인(빈도, 규칙, 인식)과 식생활태도는 학업성취도에 유의한 영향 ($F=14.837, p<0.001$)을 미치는 것으로 나타났으며, 학업성취도에 대해 가족식사의 빈도($\beta=0.298, p<0.001$)가 가장 많은 영향을 주는 것으로 나타났으며, 식생활태도($\beta=0.218, p<0.001$) 순으로 나타났다. 가족식사 요인(빈도, 규칙, 인식)과 식생활태도는 삶의 질에 유의한 영향($F=181.43, p<0.001$)을 미치는 것으로 나타났으며, 삶의 질에 대해 유의한 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력은 가족식사 빈도($\beta=0.154, p<0.001$)가 삶의 질에 가장 큰 영향을 주는 것으로 나타났으며, 식생활태도($\beta=0.762, p<0.001$) 도 삶의 질에 영향을 주는 것으로 나타났다.

본 연구는 가족식사가 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질에 미치는 영향과 변인과의 관계를 분석함에 있어 다음과 같은 제한점이 있다. 본 연구의 대상은 경기도 고양시 지역 중학교에 재학 중인 1~3학년년을 대상으로 연구하였기 때문에 이를 전체 청소년들로 일반화시키기에는 다소 한계점이 있다. 따라서 후속연구에서 초·중·고등학생들 각 집단과 가족식사에 대한 연구가 필요하다. 또한, 조사항목에 대해 신뢰도만 검증하였고, 타당도를 검증하지 못하였다. 따라서 추후 연구에서 문항에 대한 타당도를 검증하는 연구가 필요하겠다. 학업성취도 점수는 개인정보 보호법에 의해 학생의 점수를 학생 자신이 자가 표시하였으나 후속 연구에서 객관적인 자료의 검증이 필요하다.

연구결과 가족식사의 빈도, 규칙, 그리고 인식이 긍정적일수록 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질 향상에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중학생들의 가족식사의 요인(빈도, 규칙, 인식)은 식생활태도, 학업성취도 및 삶의 질에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 보이며, 가족식사의 요인(빈도, 규칙, 인식)은 청소년들의 식생활태도와 학업성취도, 그리고 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 끼칠 수 있음을 보여준다. 연구결과를 바탕으로 가족식사의 중요성을 중학생들과 학부모, 교사에게 교육하고 가정과 학교에서 올바른 지도를 위한 교육프로그램을 개발하는 데에 활용할 수 있을 것이다.

참고문헌

- Bae, H. B., Ok, S. W., Yang, K. S. & Chung, G. H. (2013). The Influence of family meal frequency on the life satisfaction of adolescents : mediating effect of communication with parents, *Korean Journal of Youth Studies* 20(4), 125-149.
- Byun, Y. I. (2005). Mother's facilitative communication, family adaptability and cohesiveness, and students'academic achievement. *Journal of Korean Family Therapy*, 13(2), 89-113
- Cho, H. K., Lee, S. M., Kim, O. S., Lee, K. Y., Lee, Y. S. & Han, Y. S. (2011). Family Meal Time and the Related Factors, *Korean Family Resource Management Association*, 15(1) 1-28.
- Fiese, B. H., Foley, K. P., & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child wellbeing and family identity, *New Directions for Child and Adolescent Development*, 111, 67-90.
- Fulkerson, J. A., Kubik, M. Y., Story, M, Lytle, L., & Arcan, C. (2009). Are there nutritional and other benefits associated with family meals among at risk youth?, *Journal of Adolescent Health*. 45(4), 389-395.
- Kim, J. Y. & Sim, K. H. (2011). The actual conditions and recognition of dietary life education in elementary school after execution of the dietary life education support act. *The Korean Journal of Food and Nutrition*, 24(3), 295-305.
- Kwon, J. E., Park, H. J., Lim, H. S. & Chyun, J. H. (2013). The Relationships of Dietary Behavior, Food Intake, and Life Satisfaction with Family Meal Frequency in Middle School Students. *The Korean Society of Food Culture*, 28(3), 272-281.
- Kim, M. J. (2006). Characteristics of Ordinary Diets in Present - Problems and Solutions. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 44(8), 151-160.
- Kim, K. M, Ryu, S. A. & Choi, I. C. (2012), Family Activities and Well-being in Midlife: Meal, Phone Conversation, and Leisure, *Korean Journal of Psychological and Social Issues*, 18(2), 279-300.
- Kim, O. S., Han, Y. S., Lee, K. Y., Lee, Y. S., Cho, H. K., Lee, S. M & Youn Y. O. (2012). A Typology of family shared time of Korean Adults. *Korea Family Resource Management Association*, 16(2): 165-186.
- Korea Centers for Disease Control and Prevention (2015). Korea National Health and Nutrition Examination Survey
- Hong, S. K (2011). A Study on Processed Food Purchasing Behavior and Satisfaction According to the Urban Housewives' Food-related Lifestyle. Unpublished master's thesis, Graduate School of Kyonggi University, Gyenggi, Korea.
- Lee, H. A. & Choi, I. S (2013). Influence of Family Mealtime and Family Functioning on Early Adolescents' School Adaptation, *Journal of Korean Home Management Association*, 31(3), 1-13.
- Lee, K. W & Cho, Y. J (2007). A Study on the Perceptions and Attitudes of Middle and High School Students towards Family Meals, *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 17(5), 615-625.
- Lee, Y. M., Lee, K. W., & Oh, Y. J (2009). The Perceptions and Attitudes of Elementary School Children Towards Family Meals, *Journal of the Korean Dietetic Association*, 15(1), 41-51.
- Ministry of Health & Welfare (2015). The Third Korea National Health and Nutrition Examination Survey(VI) report.
- Ministry of Gender Equality & Family Republic of Korea, "Comprehensive Survey of Korean Youth 2011", (2012).
- Welsh, M. E., French, A. S., & Wall, M. (2011). "Examining the relationship between family meal frequency and individual dietary intake: Does family cohesion play a role?", *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(4): 209-306
- Yoo, G. S, Kim, G. W., Kim, S. H., Lim, J. H., Choi, H. R., & Chae, H. W (2011). Effects of the Frequencies of Family Leisure and Meals and Family Closeness on Elementary Children's Sociality, *Korean Family Resource Management Association*, 15(3), 99-116.

<국문요약>

본 연구에서는 가족식사가 청소년들의 식생활태도와 학업성취도 그리고 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 연구하였다. 경기도 고양시 소재 중학교 1, 2, 3학년 남녀학생 302명을 대상으로 가족식사를 빈도, 규칙, 인식의 각 요인으로 나누어 청소년의 식생활태도, 학업성취도, 그리고 삶의 질과의 연관성을 살펴보았다. 조사 항목은 일반적인 가족식사 패턴과, 가족식사는 빈도, 규칙, 인식의 세 가지 요인으로 나누어 각 요인을 조사하였다. 식생활태도는 중학생의 식생활 특성을 반영하여 영양, 배려, 예절, 행복감의 세부항목으로 총 19개의 항목으로 측정하였다. 학업성취도에 관한 설문은 각 과목에 대한 학업성취도를 측정하였다. 삶의 질은 신체적 건강 관련 삶의 질 4항목, 정신적 건강 관련 삶의 질 10항목, 그리고 경제적 만족도와 관련한 삶의 질 3항목의 총 17개 항목으로 구성되어 측정하였다. 자료 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 가족형태에 따라 가족식사 규칙($p<0.05$)과 인식($p<0.05$)에 유의한 차이를 보이는 이는 반면, 맞벌이여부에 따라서는 가족식사 빈도($p<0.05$)에서 유의한 차이를 보였다. 둘째, 가족식사 요인에 따른 식생활태도, 학업성취도, 삶의 질의 차이를 분석한 결과 빈도와 인식에 따라 식생활태도(빈도 $p<0.001$; 인식 $p<0.001$), 학업성취도(빈도 $p<0.001$; 인식 $p<0.05$), 삶의 질(빈도 $p<0.001$; 인식 $p<0.001$) 모든 항목에서 유의한 차이를 보인 반면, 규칙의 경우 학업성취도를 제외한 식생활태도($p<0.001$)와 삶의 질($p<0.05$)에서 유의한 차이를 나타냈다. 셋째, 가족식사 요인과 식생활태도, 학업성취도, 삶의 질 간 관계는 모두 유의한($p<0.01$) 양의 상관관계를 나타냈다. 넷째, 가족식사 요인이 식생활태도, 학업성취도, 삶의 질에 미치는 영향을 분석한 결과, 가족식사 빈도와 식생활 태도가 학업성취도(빈도 $p<0.001$; 식생활태도 $p<0.05$ 및 삶의 질(빈도 $p<0.001$; 식생활태도 $p<0.001$)에 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 가족식사 요인 중 빈도가 학업성취도($\beta=0.298$ $p<0.001$)와 삶의 질($\beta=0.298$ $p<0.001$)에 미치는 영향력이 상대적으로 가장 컸다. 연구결과를 바탕으로 가족식사의 중요성을 중학생들과 학부모, 교사에게 교육하고 가정과 학교에서 올바른 지도를 위한 교육프로그램을 개발하는 데에 활용할 수 있을 것이다.

■ 논문접수일자: 2017년 11월 13일, 논문심사일자: 2017년 11월 27일, 게재확정일자: 2017년 12월 30일