

중학생의 가족식사횟수에 따른 식생활 지침 실천도, 정서지능, 회복탄력성 및 폭력성 분석

김지혜* · 장현숙**1)

*논공중학교 교사 · **경북대학교 가정교육과 교수

Analysis of the Dietary Guidelines Practice, Emotional Intelligence, Resilience and Violence According to Family Meal Frequency of Middle School Students

Kim, Ji-Hye* · Jang, Hyun-Sook**1)

**Teacher, Nongong Middle School*

***Professor, Dept. of Home Economics Education, Kyungpook National University*

Abstract

The purpose of this study was to identify significant differences in dietary guidelines, emotional intelligence, resilience and violence according to the frequency of family meals for middle school students in Daegu. To achieve the purpose of this study, 241 data collected through self-administered questionnaires were analyzed. The collected data were analyzed using the SPSS (v25.0) program for frequency, percentage, standard deviation, reliability, one-way ANOVA and Duncan comparison. The results of this study were as follows. There was a significant difference in the level of the dietary guidelines practice, emotional intelligence and resilience according to the frequency of family meals of middle school students. Implications and suggestions based on the results of this study were as follows. First, family meal frequency is significantly related to middle school students' dietary guidelines practice, emotional intelligence, and resilience ($p<0.05$). Accordingly, personal efforts and social and institutional arrangements are required to increase the family meal frequency. Second, some of the core competences required in the 2015 revised curriculum were consistent with sub-areas of emotional intelligence and resilience, which can be predicted by the results that family meal experience of middle school students is also related to the development of core competences. In conclusion, increasing family meal frequency is important considering the trend of education, and is required for personality education.

Key words: 가족식사(family meal), 식생활지침(dietary guideline), 정서지능(emotional intelligence), 회복탄력성(resilience), 폭력성(violence), 2015 개정 교육과정(2015 revised curriculum), 핵심역량(core capability)

1) 교신저자: Jang, Hyun-Sook, 80 Daehak-ro Buk-gu, Daegu, Kyungpook National University, Republic of Korea
Tel: +82-53-950-5926, Fax: +82-53-950-5924, E-mail: hsjang@knu.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리는 식사를 함으로써 생명을 유지하고 활동에 필요한 에너지를 얻으며 건강하게 성장해 나간다. 또한 식사는 생활에 즐거움을 주고, 인간관계를 친밀하게 해 줄 뿐만 아니라 식생활 문화를 계승하는 데 이바지한다(Jung et al., 2013). 특히 청소년기는 신체적으로 급격한 성장이 이루어지고 신체 활동도 매우 활발한 시기로, 이 시기의 식생활은 일생의 건강에 큰 영향을 미친다(Wang et al., 2018).

국내 선행 연구들에 의하면 가족식사의 의미를 묻는 질문에서 ‘함께 사는 가족이 모두 모여 식사하는 것’이라는 응답이 가장 높게 나왔다(Cho, 2007; M. Kim, 2011; Kwon, Park, Lim, & Chyun, 2013). 가족식사는 가족 안에서 이루어지는 하나의 의식으로 가족의 정체성, 가치관, 목표를 형성하고, 가족식사에서 이루어지는 예절, 형식, 문화 등을 통해 한 가족임을 공유하게 하는 힘이 있고(Miriam Weinstein, 2006), 부모자녀간의 공감적 의사소통, 자녀의 자아정체성 및 가족정체성을 강화하여 자녀의 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다(Fiese et al., 2006). 즉 가족식사는 가족구성원이 함께 모여 식사하는 것으로 생명유지를 위한 에너지 공급은 기본이고, 가족의 가치를 공유하게 하는 힘이 있으며, 부모와 자녀가 함께하는 대화시간을 제공하여 자녀의 정서발달에 영향을 미칠 수 있는 것이다.

국민건강영양조사에 의하면 청소년들의 저녁식사 가족동반 식사율이 2005년 66.9%에서 2013년 53.4%로 감소한 것으로 나타났다. 가족과의 저녁시간을 확보하기 위한 노력으로 2009년 여성가족부에서는 ‘가족 사랑의 날’ 캠페인을, 이와 연계하여 2016년 농림축산식품부에서는 ‘가족 밥상의 날’ 캠페인을 추진해왔다. 그 결과 청소년들의 가족동반 식사율이 일시적으로 높아졌으나(2017년 기준 60.1%) 여전히 아동기(6-11세, 2017년 기준 96%)에 비하여 현저히 낮은 비율을 나타내고 있다.

또한 최근 가족식사와 대비되는 것으로 ‘혼밥’이라는 표현이 보편적으로 사용되고 있다. 혼밥이 발생하는 원인에 대해 맞벌이 비율의 증가, 냉동식품 등 다양한 식사환경의 등장, 가사노동 아웃소싱의 보편화로 보기도 하고, 평일 가족식사가

부재한 원인과 상충되어 부모의 사회경제적 지위, 장시간 노동, 자녀의 학교스케줄, 방과 후 활동, 학원스케줄의 불합치와 같이 가족원간의 생활시간이 불일치하면서 초래된 결과로 보기도 하는 한편, 청소년의 혼밥을 개인주의의 발현으로 인한 문화라는 의견도 있다(Cha & Lee, 2018).

청소년기는 신체적 성장과 더불어 심리·정서적으로도 급격한 변화가 이루어지는 시기이다(Wang et al., 2018). 가족식사가 청소년의 신체적 성장과 관련이 있는 것은 식사의 목적 자체이므로 당연한 결과이다. 그렇다면 ‘가족식사가 청소년의 심리·정서적 영역에도 영향을 미치는가?’ 라는 질문이 이어질 것이고, 이로부터 본 연구가 시작된다. 청소년들의 심리·정서적 능력을 알기 위해서 Moon(2011)의 정서지능, J. Kim(2011)의 회복탄력성 개념을 활용하고, 부정적 심리·정서적 상태를 이해하기 위해 ‘폭력성’을 측정하였다.

한편, 2018년 3월 1일부터 2015 개정 교육과정의 시행되었다. 이는 최근 교과지식 위주의 학교교육을 핵심역량 중심으로 개편해 나가고자 하는 국내의적 개혁 운동과 지난 10년간 우리나라에서 학교 교육과정을 역량 기반 교육과정으로 개편하고자 하는 다양한 연구 결과를 기반으로 하여 만들어졌다. 이 교육과정은 미래 사회가 요구하는 핵심역량을 함양하여 바른 인성을 갖춘 창의·융합형 인재를 양성하는 데에 중점을 두고 있다(Ministry of Education, 2015). 학교교육 전 과정을 통해 중점적으로 기르고자 하는 능력을 핵심역량이라 표현하였으며 그 내용은 ‘자기관리 역량’, ‘지식정보처리 역량’, ‘창의적인 사고 역량’, ‘심미적 감성 역량’, ‘의사소통 역량’, ‘공동체 역량’ 으로 총 6가지이다. 2015 개정 교육과정에서 발표한 여섯 가지 핵심역량 중 심미적 감성 역량, 의사소통 역량, 공동체 역량은 앞서 언급한 정서지능과 회복탄력성의 내용과 유사하며, 이는 본 연구의 필요성을 더욱 확실히 하여준다.

본 연구의 목적은 중학생의 가족식사와 혼밥의 실태를 알아보고, 가족식사횟수와 식생활 지침 실천도, 정서지능, 회복탄력성 및 폭력성과의 관계를 분석하는 것이다. 이는 2015 개정 교육과정이 요구하는 창의·융합형 인재 양성 및 핵심역량 증진을 위해 인성교육이 강조되는 시점에서 시의적절하다고 판단된다. 본 연구결과는 청소년기 가족식사의 중요성을 인식하고, 그 횟수를 늘리기 위한 개인적, 사회적, 국가적 차원의 실천방안을 모색하는 데 활용될 것이며, 가정교육에서 식생활 영역 교육

의 내용과 방향성을 제시하는 데 도움을 줄 것으로 기대한다.

2. 연구문제

본 연구목적을 달성하기 위해 설정된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중학생의 가족식사 및 혼밥 실태는 어떠한가?

둘째, 중학생의 가족식사횟수에 따라 식생활 지침 실천도에 유의적 차이가 있는가?

셋째, 중학생의 가족식사횟수에 따라 정서지능에 유의적 차이가 있는가?

넷째, 중학생의 가족식사횟수에 따라 회복탄력성에 유의적 차이가 있는가?

다섯째, 중학생의 가족식사횟수에 따라 폭력성에 유의적 차이가 있는가?

2) 식생활 지침 실천도

식생활지침은 Mintstry of Health and Welfare(2016)가 마련한 ‘국민 공통 식생활 지침’을 활용하여 청소년에 적합하도록 수정하였다. 각 지침에 대한 실천은 자기보고검사(self-report test)이며, Likert식 5점 척도를 이용하였다. 검사문항의 신뢰도는 0.771로 나타났다.

3) 정서지능

중학생의 정서지능을 측정하기 위해서 Moon(1999)이 개발한 정서지능 검사를 사용하였다. 정서인식 및 표현, 감정이입 능력, 정서의 사고촉진능력, 정서지식의 활용, 정서조절능력 등 다섯 가지 영역으로 구분하고, 각 영역별로 8문항씩 총 40문항으로 구성되어있다. 자기보고검사(self-report test)이며 Likert식 5점 척도를 이용하였다. 검사문항의 신뢰도는 0.845로 높은 신뢰도를 보이고 있다.

4) 회복탄력성

청소년 회복탄력성 척도는 Shin, Kim과 Kim(2009)이 개발한 회복탄력성 검사 척도(YKRQ-27)이다. 통제성, 긍정성, 사회성으로 나뉘고 9가지 유형으로 세분화되며, 각각에 대해 3문항씩 총 27개 문항으로 구성되어 있다. 자기보고검사(self-report test)이며 Likert 5점 척도로 평가된다. 검사문항의 신뢰도는 0.924로 매우 높은 신뢰도를 보이고 있다.

5) 폭력성

폭력성 척도는 Jung(2011)의 연구에서 사용된 것으로 대인 관계에서 신체적 폭력을 사용할 의도를 측정하는 도구로서 타당성과 신뢰성이 검증된 것이다. 6개의 문항으로 구성되어 있고, 자기보고검사(self-report test)이며 Likert 5점 척도로 평가된다. 검사문항의 신뢰도는 0.815로 높은 신뢰도를 보이고 있다.

II. 연구 방법

1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 중학생의 가족식사의 실태와 가족식사횟수에 따른 식생활 지침 실천도, 정서지능, 회복탄력성, 폭력성 정도를 알아보기 위해 대구지역에 있는 중학생 30명을 대상으로 2018년 7월 13일 사전조사를 하였다. 사전조사 결과를 바탕으로 문항을 수정 및 재작성한 뒤, 2018년 7월 16일부터 7월 20일까지 중학생 296명을 대상으로 본조사를 진행하였다.

2. 조사 내용 및 방법

1) 가족식사의 실태

조사대상자들의 가족식사 및 혼밥의 실태를 알기위해 Cho(2007)의 선행 연구에서 사용된 설문지를 참고로 하여 본 연구 목적에 맞게 수정하여 조사하였다.

3. 통계처리

회수된 설문지는 SPSS(Ver.25.0) 프로그램을 사용하여 분석하였다. 가족식사의 및 혼밥의 실태를 파악하기 위해 빈도와 백분율로 표시하였다. 가족식사 횟수에 따른 식생활 지침 실천도, 정서기능, 회복탄력성, 폭력성에 관한 항목은 기술통계를 활용하였다. 집단 간 차이는 one-way ANOVA를 통해 유의성을 검증하였고, 모든 항목에서 유의적 수준은 $p < 0.05$ 로 설정하여 분석하였다. one-way ANOVA의 경우 집단 간 유의성 검증을 위해 사후검정인 Duncan-test를 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

대구 소재 중학교 3학년 학생들 296명을 대상으로 설문지를 배부하고 회수하였다. 불성실한 응답지 55부를 제외하고 241부를 본 연구에 활용하였다.

1. 가족식사의 실태

가족식사 실태는 <Table 1>에 나타내었다.

가족식사 횟수는 ‘매일 한 끼 이상’과 ‘1-2회/주’가 27.8%로 가장 많았고, ‘3-4회/주’가 26.6%, ‘5-6회/주’가 10.8%, ‘없음’이 7.1% 순으로 나타났다. 이를 가족식사횟수에 따른 집단으로 결정하였고, 각 변인에 적용하여 분석하였다. 본 연구에서는 ‘없음’ 집단을 혼밥 집단으로 규정하였다. 가족식사를 가장 많이 한 끼니(이하 ‘가족식사 끼니’)는 ‘저녁’이 74.7%로 가장 많았다. 이를 통해 볼 때 가족구성원들이 함께 할 수 있는 시간이 대부분 저녁시간임을 알 수 있었고, 가족식사를 하는 날은 ‘주말(토, 일), 공휴일’이 50.6%로 가장 많았다. 가족식사를 못하는 이유로는 ‘함께 모일 시간이 없어서’가 82.6%로 가장 많았다. 가족식사를 할 때 누구와 함께 먹는 것이 가장 좋은지에 대한 질문에는 ‘가족구성원 모두 함께 먹을 때’가 71.4%로 가장 많았고, 가족식사를 할 때 장소와 형태에 대한

질문에는 ‘부모님이 만들어 주신 음식을 집에서 먹는다.’가 76.3%로 가장 많았다.

2. 가족식사횟수에 따른 식생활 지침 실천도

가족식사횟수에 따른 식생활 지침 실천도의 평균점수 결과는 <Table 2>에 나타내었다.

9개의 식생활 지침 중 지침1(‘쌀·잡곡, 채소, 과일, 우유·유제품, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자.’)과 지침9(‘가족과 함께 하는 식사 횟수를 늘리자.’)에서 집단별 유의적 차이가 있었다. 지침1의 경우 가족식사를 하는 집단과 혼밥 집단 사이에 유의적 차이가 있었고, 가족식사의 횟수보다 가족식사를 한번이라도 하면 다양한 식품군을 섭취하는 것으로 나타났다. 지침9의 경우 가족식사 횟수가 많을수록 가족과 함께 하는 식사 횟수를 늘리고자 하였다.

이는 Jang(2013)의 연구에서 가족식사 빈도가 높을수록 청소년을 위한 식생활 지침에 대한 순응도가 높은 것으로 나타난 것과 M. Kim(2011)이 가족식사횟수와 식습관 사이에 유의적 차이가 존재한다고 밝힌 것과 Kwon 외(2013)가 가족식사 횟수가 많을수록 밥, 두부류, 콩류, 육류, 생선류, 난류, 녹황색 채소류, 해조류, 생과일, 우유, 유제품을 유의적으로 많이 섭취하였고, 특히 청소년기에 부족하기 쉬운 채소류, 생선류, 해조류, 우유의 섭취빈도가 높다고 한 것과 같은 결과이다.

가족식사횟수가 많을수록 다양한 식품을 골고루 섭취하고 있고, 가족과 함께하는 식사횟수를 더 늘리려고 노력하고 있으며, 식생활 지침 실천도가 높고, 바른 식생활 습관을 가지고 있다고 볼 수 있을 것이다. 즉 성장급등을 겪는 청소년들에게 가족식사는 균형 잡힌 영양공급 및 바른 식생활 습관 유지를 위해 중요하며, 그 횟수를 늘리는 것이 필요함을 의미한다. 이에 따라 가정과교육에서는 식생활 지침의 내용을 학생들에게 소개하고, 가족식사의 중요성을 설명한 후 가족식사횟수를 늘리기 위한 구체적인 실천방안을 학생들이 탐색하도록 안내해야 할 것이다.

Table 1. The pattern of family meals

Variables	Male		Female		Total		
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	
Frequency of family meal	More than once a day	30	(28.3)	37	(27.4)	67	(27.8)
	5-6 times a week	7	(6.6)	19	(14.1)	26	(10.8)
	3-4 times a week	31	(29.2)	33	(34.4)	64	(26.6)
	1-2 times a week	31	(29.2)	36	(26.7)	67	(27.8)
	None	7	(6.6)	10	(7.4)	17	(7.1)
	Total	106	(100)	135	(100)	241	(100)
The times for family meal	Breakfast	6	(5.7)	7	(5.2)	13	(5.4)
	Lunch	2	(1.9)	2	(1.5)	4	(1.7)
	Dinner	81	(76.4)	99	(73.3)	180	(74.7)
	Breakfast and Dinner	15	(14.2)	24	(17.8)	39	(16.2)
	Etc	2	(1.9)	3	(2.2)	5	(2.1)
	Total	106	(100)	135	(100)	241	(100)
The days for family meal	Everyday	33	(31.1)	47	(34.8)	80	(33.2)
	Some weekdays	13	(12.3)	15	(11.1)	28	(11.6)
	Weekend, Holiday	55	(51.9)	67	(49.7)	122	(50.6)
	Special family gathering	4	(3.8)	5	(3.7)	9	(3.7)
	Special day of the week	1	(0.9)	1	(0.7)	2	(0.8)
	Total	106	(100)	135	(100)	241	(100)
The reason of difficulties in having family meal	For lack of time to be together	84	(79.2)	115	(85.2)	199	(82.6)
	For lack of necessity	3	(2.8)	0	(0.0)	3	(1.2)
	For awkward atmosphere	3	(2.8)	0	(0.0)	3	(1.2)
	For comfort of alone meal	7	(6.6)	10	(7.4)	17	(7.1)
	Etc	9	(8.5)	10	(7.4)	19	(7.9)
	Total	106	(100)	135	(100)	241	(100)
The best person to have family meal	Entire family members	77	(72.6)	95	(70.4)	172	(71.4)
	With brother, sister and mother	6	(5.7)	11	(8.1)	17	(7.1)
	With brother, sister and father	2	(1.9)	1	(0.7)	3	(1.2)
	With brother and sister only	1	(0.9)	3	(2.2)	4	(1.7)
	Alone	20	(18.9)	25	(18.5)	45	(18.7)
	Total	106	(100)	135	(100)	241	(100)
The types of family meal including place	Food made by parents at home	77	(72.6)	107	(79.3)	184	(76.3)
	Food made by myself at home	4	(3.8)	2	(1.5)	6	(2.5)
	Delivery food at home	8	(7.5)	9	(6.7)	17	(7.1)
	Eat out with family	14	(13.2)	16	(11.9)	30	(12.4)
	Etc	3	(2.8)	1	(0.7)	4	(1.7)
	Total	106	(100)	135	(100)	241	(100)

3. 가족식사횟수에 따른 정서지능

가족식사횟수에 따른 정서지능 평균점수 결과는 <Table 3>에 나타내었다.

정서지능의 5가지 영역 중 정서조절(Emotion regulation) 영역에서 집단별로 유의적인 차이가 있었다. 정서조절 능력은

자신의 감정이나 기분을 상황에 따라 적절하게 통제하고 조절하는 능력으로 정서 지능의 가장 핵심적인 내용이라 할 수 있다.(Moon, 2011) 사후분석 결과 가족식사를 한 집단과 혼밥 집단 사이에는 유의적 차이가 분명하게 나타나지만, 가족식사를 한 집단 내에서 유의적 차이는 횟수의 많고 적음에 따라 나타나지 않는다. 즉 가족식사를 한번이라도 하는 청소년은

Table 2. Practice of dietary according to family meal frequency

(M ± SD)

Variables	More than once a day (n=67)	5-6 times a week (n=26)	3-4 times a week (n=64)	1-2 times a week (n=67)	None (n=17)	Total (n=241)	F
1. Eat a variety of foods such as rice, mixed grains, vegetables, fruits, milk and dairy products, meat, fish, eggs, and beans.	4.33±0.88 ^b	4.38±0.85 ^b	4.20±0.88 ^b	4.16±0.98 ^b	3.29 ¹⁾ ±1.26 ^a	4.18±0.96	4.569 ^{**2)}
2. Eat breakfast surely.	3.84±1.45	3.73±1.46	3.70±1.42	3.22±1.54	2.94±1.78	3.56±1.51	2.382
3. Try to avoid overeating and increase activity.	3.61±1.14	3.38±1.20	3.70±0.94	3.39±1.03	3.41±1.06	3.54±1.06	1.000
4. Eat less salty, sweeter, and less greasy.	3.46±1.20	3.12±1.21	3.45±1.10	3.25±1.04	3.06±1.14	3.34±1.13	0.983
5. Drink plenty of water instead of sweet drinks.	3.81±1.13	3.81±1.23	3.62±1.05	3.73±1.07	3.18±1.38	3.69±1.12	1.217
6. Never drink alcohol.	4.66±0.83	4.50±1.18	4.70±0.58	4.42±1.43	4.94±0.24	4.61±0.90	1.677
7. Food is hygienically prepared only as much as is necessary.	4.33±0.75	4.08±0.85	4.19±0.69	4.15±0.74	4.06±0.83	4.20±0.75	0.901
8. Enjoy a diet using traditional food ingredients.	4.12±0.91	4.19±0.85	3.98±0.90	3.96±0.79	3.53±0.94	4.00±0.88	1.919
9. Try to increase the number of meals you eat with your family.	4.16±1.11 ^c	4.12±0.91 ^c	3.91±0.85 ^{bc}	3.51±1.05 ^{ab}	3.18±1.24 ^a	3.84±1.06	5.836 ^{***}
Total	4.03±0.63 ^b	3.92±0.63 ^b	3.94±0.57 ^b	3.75±0.62 ^{ab}	3.51±0.73 ^a	3.88±0.63	3.461 ^{**}

¹⁾ 5Likert=Agree strongly; 5, Agree; 4, Fair; 3, Disagree; 2, Disagree strongly; 1

²⁾ **p<0.01 ***p<0.001

^{a-c} Different superscripts in the same row indicate significant differences among groups by Duncan's multiple range test (p<0.05)

Table 3. Emotional intelligence according to family meal frequency

(M ± SD)

Variables	More than once a day (n=67)	5-6 times a week (n=26)	3-4 times a week (n=64)	1-2 times a week (n=67)	None (n=17)	Total (n=241)	F
Emotional recognition and express	3.65±0.62	3.51±0.56	3.55±0.53	3.41±0.54	3.42 ¹⁾ ±0.49	3.53±0.56	1.664
Empathy	3.76±0.59	3.57±0.84	3.60±0.59	3.50±0.56	3.54±0.52	3.61±0.61	1.692
Thinking promotion	3.78±0.53	3.80±0.66	3.72±0.55	3.59±0.55	3.49±0.55	3.70±0.56	1.850
Emotion usage	3.80±0.60	3.95±0.61	3.74±0.57	3.70±0.59	3.61±0.74	3.76±0.60	1.195
Emotion regulation	3.26±0.54 ^c	2.91±0.63 ^{ab}	3.14±0.55 ^{bc}	3.19±0.52 ^c	2.85±0.71 ^a	3.14±0.57	3.169 ^{*2)}
Total	3.65±0.37 ^b	3.55±0.41 ^{ab}	3.55±0.40 ^{ab}	3.48±0.36 ^{ab}	3.38±0.37 ^a	3.55±0.38	2.630 [*]

¹⁾ 5Likert=Agree strongly; 5, Agree; 4, Fair; 3, Disagree; 2, Disagree strongly; 1

²⁾ *p<0.05

^{a-c} Different superscripts in the same row indicate significant differences among groups by Duncan's multiple range test (p<0.05)

혼밥하는 청소년에 비해 정서조절을 잘 하는 것으로 나타났다.

이는 Kwon 외(2013)의 연구에서 가족식사횟수가 많을수록 정신적으로 건강하고, 외로움을 덜 느끼고, 화를 덜 내며, 무기력증을 덜 느낀다고 한 것, 가족식사횟수가 많을수록 가족과의 대화시간이 많아져 청소년의 정서적 안정에 도움을 준다고 한 것과 같은 결과이다. Jang(2013)의 연구에서는 가족식사횟수가 많을수록 부모자녀관계에서 부모에 대한 신뢰도가 높고, 부모와의 의사소통에도 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 또 Shin, Yu, Jung, Heo와 Lee(2017)의 연구에서 가족식사 빈도가 인성특성 중 감정적 안정성에 영향력이 있다고 보고하고 있는 것과도 일치한다.

가족식사횟수가 많을수록 중학생의 정서지능 점수가 높아진다고 볼 수 있으며, 특히 가족식사를 한 학생은 혼밥 집단의 학생들에 비해 정서조절 능력이 높다고 말할 수 있다. 정서지능을 높이기 위해서는 가족식사를 한 주에 최소 한번이상 해야 하며, 이를 위한 노력이 요구된다.

4. 가족식사횟수에 따른 회복탄력성

가족식사횟수에 따른 회복탄력성 평균점수 결과는 <Table 4>에 나타내었다.

회복탄력성의 3가지 영역 중 긍정성(Positivity) 영역에서 집단별로 유의적인 차이가 있었다. 긍정성은 회복탄력성의 2차 요인이면서 다른 2차 요인인 통제성(Control)과 사회성(Sociality)에 영향을 미치는 것으로, 회복탄력성의 가장 핵심적인 부분이다(J. Kim, 2011). 긍정성 영역의 집단별 점수는

‘5-6회/주’는 3.87점, ‘매일 한 끼 이상’은 3.80점, ‘3-4회/주’는 3.75점, ‘1-2회/주’는 3.65점, ‘없음’은 3.18점으로 가족식사횟수가 많을수록 점수가 대체적으로 높게 나타났다. 사후분석 결과 가족식사를 한 집단과 혼밥 집단 사이에 유의적 차이가 있었고, 이는 한번이라도 가족식사를 하는 청소년이 혼밥을 하는 청소년에 비해 더 긍정적인 모습을 보여주는 결과이다.

이는 Shin, Kang과 Kim(2017)의 연구에서 가족식사 빈도가 높을수록 삶을 긍정적으로 인식하는 것에 유의적 차이가 있었고, M. Kim(2011)의 연구에서 가족식사횟수에 따라 인성특성이 유의미한 평균의 차이가 존재하였으며, 가족식사횟수가 높을수록 외향성, 친근성, 성실성, 감정적 안정성, 개방성/지성이 높다고 판단할 수 있다고 하였다. 또 Jang(2013)과 Kwon 외(2013)의 연구에서 가족식사횟수와 삶의 만족도 및 심리상태 사이에 유의적 차이를 보인다고 밝힌 것은 가족식사와 긍정성 사이에 관련이 있음을 나타낸 것으로 본 연구의 결과와 같은 맥락이다. 한편 Moon과 Cha(2018)의 미국 청소년을 대상으로 한 연구에서 가족식사의 비중이 줄면서 혼밥의 비중이 늘어나는 시간의 교환적 패턴을 인정할 때, 혼밥의 시간이 많을수록 문제행동과 우울증상이 높게 나타난 것과도 같은 결과이다.

이와 같은 결과를 볼 때 가족식사는 중학생들이 자신의 정서를 통제하고, 긍정성을 높이는데 도움을 줄 수 있다고 해석할 수 있다. 그러나 가족식사를 못하는 가장 큰 이유가 ‘함께 모일 시간이 없어서’ 인 것으로 미루어볼 때, 가족식사가 가능한 시간을 마련하는 것이 가장 중요한 것으로 판단된다. 본 연구 결과에 의하면 가족식사의 횟수보다 가족식사를 한 주에 한번이라도 하는 것이 의미가 있으므로 비교적 시간

Table 4. Resilience according to family meal frequency

(M ± SD)

Variables	More than once a day (n=67)	5-6 times a week (n=26)	3-4 times a week (n=64)	1-2 times a week (n=67)	None (n=17)	Total (n=241)	F
Control	3.75±0.58	3.51±0.85	3.73±0.60	3.51±0.60	3.51 ¹⁾ ±0.68	3.64±0.64	1.977
Positivity	3.80±0.82 ^b	3.87±0.85 ^b	3.75±0.67 ^b	3.65±0.57 ^b	3.18±0.78 ^a	3.71±0.73	3.051 ^{*2)}
Sociality	3.86±0.64	3.80±0.68	3.88±0.61	3.71±0.57	3.45±0.64	3.79±0.63	2.011
Total	3.80±0.56 ^b	3.73±0.67 ^b	3.79±0.54 ^b	3.63±0.46 ^{ab}	3.38±0.59 ^a	3.71±0.55	2.786 [*]

¹⁾ 5Likert=Agree strongly; 5, Agree; 4, Fair; 3, Disagree; 2, Disagree strongly; 1

²⁾ *p<0.05

^{ab} Different superscripts in the same row indicate significant differences among groups by Duncan's multiple range test (p<0.05)

사용이 자유로운 주말이나, 정시퇴근을 권장하는 ‘가족 사랑의 날’을 활용하는 등의 노력이 필요하다.

5. 가족식사횟수에 따른 폭력성

가족식사횟수에 따른 폭력성 평균점수 결과는 <Table 5>에 나타내었다.

폭력성을 묻는 다른 질문들과 가족식사횟수는 유의성이 없다고 나타났으나 6번 질문(‘나는 내 자신이 금방 터질 것 같은 화약과 같다고 생각한다.’)은 집단별로 유의적 차이가 있었다.

Fulkerson, Juvik, Story, Lytle, & Arcan(2009)은 가족식사횟수가 많은 집단이 적은 집단 보다 약물사용, 비행행동, 우울감, 자살생각 등 내·외적 문제행동이 낮은 것으로 보고하고 있다. 또한 폭력성을 학교생활 부적응 행동으로 볼 때, Eisenberg, Olson, Neumark-Sztainer, Story, & Bearinger(2004)와 Lee(2014)의 연구에서는 가족식사횟수가 많을수록 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

‘나는 내 자신이 금방 터질 것 같은 화약과 같다고 생각한다.’가 가족식사횟수에 따라 유의적 차이가 있는 것은 분노와 같은 폭력적인 정서를 조절하는데 가족식사가 도움이 됨을

의미하고, 그 횟수가 많을수록 좋다는 것을 강조하는 결과이다. 청소년의 폭력성은 학교폭력 문제만이 아니라 이들이 성인이 되었을 때 까지 이어지므로 사전에 예방하여야 하는 중요한 사안이고, 이러한 관점에서 청소년기의 가족식사는 중요하며, 그 횟수를 늘리기 위한 노력이 필요할 것이다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 중학생의 가족식사의 실태와 가족식사횟수와 식생활 지침 실천도, 정서지능, 회복탄력성 및 폭력성이 어떤 관련이 있는지를 분석하였다. 이를 위해 대구광역시에 거주하고 있는 중학교 3학년 296명을 대상으로 설문을 실시하여 응답이 불충분 한 것과 불성실한 응답지 55부를 제외하고 241부를 본 연구에 활용하였다. 분석결과를 요약하면 다음과 같다

첫째, 가족식사의 횟수는 ‘매일 한 끼 이상’과 ‘1-2회/주’가 27.8%로 가장 많았고, ‘3-4회/주’가 26.6%, ‘5-6회/주’가 10.8%, ‘없음’이 7.1% 순으로 나타났다. 가족식사 끼니는 ‘저녁’이 74.7%, 가족식사 날은 ‘주말, 공휴일’이 50.6%, 가족식사를 못하는 이유는 ‘가족이 함께 모일 시간이 없어서’가 82.6%, 누구

Table 5. Violence according to family meal frequency

(M ± SD)

Variables	More than once a day (n=67)	5-6 times a week (n=26)	3-4 times a week (n=64)	1-2 times a week (n=67)	None (n=17)	Total (n=241)	F
1. I can hit others when I'm so pissed off.	2.54±1.25	2.46±1.39	2.52±1.14	2.70±1.10	2.88 ¹⁾ ±1.41	2.59±1.20	0.556
2. If someone beats me, I hit him too.	2.97±1.26	2.85±1.35	3.06±1.07	3.19±0.91	3.35±1.22	3.07±1.13	0.860
3. I fight more often than others.	1.61±0.76	1.73±0.92	1.83±0.90	1.96±0.84	1.71±0.85	1.78±0.85	1.488
4. When I get angry, I sometimes get the urge to throw things away.	2.51±1.30	2.65±1.36	2.23±1.15	2.43±1.06	2.47±1.42	2.43±1.21	0.711
5. Sometimes I can't help feeling like hitting a person.	1.76±1.09	1.92±1.23	1.86±1.04	1.96±0.98	1.76±1.20	1.86±1.06	0.332
6. I think I'm like a gunpowder that's about to explode.	1.55±0.94 ^a	1.62±0.98 ^{ab}	1.83±1.02 ^{ab}	2.12±1.09 ^b	1.76±0.83 ^{ab}	1.80±1.02	2.951 ^{*2)}
Total	2.16±0.81	2.21±0.90	2.22±0.79	2.39±0.71	2.32±0.75	2.26±0.78	0.872

¹⁾ 5Likert=Agree strongly; 5, Agree; 4, Fair; 3, Disagree; 2, Disagree strongly; 1

²⁾ *p<0.05

^{ab} Different superscripts in the same row indicate significant differences among groups by Duncan's multiple range test (p<0.05)

와 함께 먹는 것이 가장 좋은지를 묻는 문항에서는 ‘가족 구성원 모두 함께 먹을 때’가 71.4%, 가족식사의 장소와 형태는 ‘부모님이 만들어주신 음식을 집에서 먹는다.’가 76.3%로 가장 많았다.

둘째, 가족식사횟수와 식생활 지침 실천도의 관계를 요약하면 지침1과 지침9에서 집단 간 유의적인 차이가 있었다($p<0.05$). 이는 성장급등을 겪는 청소년들에게 가족식사는 균형 잡힌 영양공급 및 바른 식생활 습관 유지를 위해 중요하며, 그 횟수를 늘리는 것이 필요함을 의미한다.

셋째, 가족식사횟수와 정서지능의 관계를 요약하면 정서 조절 영역에서 집단 간 유의적 차이가 있었다($p<0.05$). 즉 가족식사를 한 학생은 혼밥 집단의 학생들에 비해 정서조절 능력이 높았다. 따라서 정서지능을 높이기 위해서 가족식사는 한 주에 최소 한번이상 해야 하며 이를 위한 노력이 요구된다.

넷째, 가족식사횟수와 회복탄력성의 관계를 요약하면 긍정성 영역에서 집단 간 유의적 차이가 있었다($p<0.05$). 즉 가족식사를 한 학생은 혼밥 집단의 학생들에 비해 긍정성이 높았다. 따라서 회복탄력성을 높이기 위해서는 시간사용이 비교적 자유로운 주말이나, 정서퇴근을 권장하는 ‘가족 사랑의 날’을 활용하는 등의 노력이 필요하다.

다섯째, 가족식사횟수와 폭력성의 관계를 요약하면 6번 질문에서 집단 간 유의적 차이가 있었다($p<0.05$). 청소년의 폭력성은 이들이 성인이 되었을 때 까지 이어지므로 사전에 예방하여야 하는 중요한 사안이고, 이러한 관점에서 청소년기의 가족식사는 중요하며, 그 횟수를 늘리기 위한 노력이 필요하다.

본 연구는 우리나라 중학생의 가족식사 실태에 대해 알 수 있다는 점과 중학생의 가족식사횟수가 정서지능, 회복탄력성 및 폭력성과 관련이 있음을 밝힌 것에서 의의가 있다고 할 수 있다. 특히 정서지능, 회복탄력성 및 폭력성을 가족식사횟수의 관점에서 살펴본 첫 시도라는 점에서 주목할 만하다. 가족식사횟수와 정서지능, 회복탄력성 및 폭력성과의 관계를 직접 연구한 것은 없었기에 본 연구는 앞으로 가족식사와 정서지능, 회복탄력성 및 폭력성의 연구에 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 예상된다. 이에 따른 본 연구의 시사점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 가족식사 집단은 혼밥 집단에 비해 식생활 지침 실천도, 정서지능, 회복탄력성이 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$).

청소년들에게 가족식사는 균형 잡힌 영양공급 및 바른 식생활 습관 유지를 위해, 정서지능과 회복탄력성을 높이기 위해 한 주에 최소 한번이상 해야 한다. 이를 위해 시간사용이 비교적 자유로운 주말이나, 정서퇴근을 권장하는 ‘가족 사랑의 날’을 활용하는 등의 노력이 필요하다.

둘째, 2015 개정 교육과정은 미래 사회가 요구하는 핵심역량을 함양하여 바른 인성을 갖춘 창의·융합형 인재를 양성하는 데에 중점을 두고 있다. 정서지능 및 회복탄력성은 인간의 정서와 성품을 나타내는 것으로 이는 2015 개정 교육과정에서 강조하는 인성과 일치한다. 정서지능과 회복탄력성을 높이기 위한 방법으로 제시되는 가족식사는 단순한 식사의 기능을 넘어 인성교육을 위한 장(場)으로서의 역할을 하므로 가족식사 시간을 마련하고, 그 횟수를 늘리기 위한 개인적, 사회적, 국가적 노력은 학교교육의 연장이므로 더욱 확대되어야 한다.

참고문헌

- Cha, S. E., & Lee, H. A. (2018). Analyzing adolescent family meal vs. alone meal: Focusing on adolescent time use and family characteristics. *Journal of Family Relations*, 22(4), 135-156.
- Cho, Y. J. (2007). *Family meal and dietary quality: middle and high school students*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Kyungwon University, Gyeonggi-do, South Korea.
- Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Bearinger, L. H. (2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *the Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158(8), 792-796.
- 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., Juvik, 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.
- Jang, Y. S. (2013). *The association of adherence to dietary guidelines and parent-adolescent relationships with family meal frequency among adolescents in ansan area*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Educaion Sookmyung Womans University. Seoul, South Korea.
- Jung, B. S. (2011). An analysis of the longitydinal effect of domestic violence on male adolescents' patriarchal masculinity and violence. *Studies on Korean Youth*, 22(1), 5-28.
- Jung, C. Y., Wang, S. S., Song, I. M., Kim, J. H., Choi, W. M., Lee, M. A., & Jung, M. J. (2013). *Middle school technology-home economics 1*. Seoul: Dongachulpan.
- Kim, J. H. (2011). *Resilience a pleasant secret that turns trials into good luck*. Seoul: Wisdom house.
- Kim, M. S. (2011). *The effect on dietary habits, personality and food neophobia by family meals participation*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Ewha Womans University, Seoul, South Korea.
- 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.
- Lee, H. A. (2014). Influence of family mealtime on the childrens' school adaptation: Using th data collected by parents. *Korean Family Resource Management Association*, 18(3), 103-116.
- Ministry of Education (2015). *2015 개정 교육과정 [General 2015 revised curriculum]*. Sejong: Author
- Ministry of Health and Welfare. (2016). *국민공통식생활지침 제정 보도자료 [Press release about enactment of the dietary guidelines for common people]*. Sejong: Author
- Weinstein, M. (2006). *The surprising power of family meals*. (S, H, Kim. Trans) Seoul: Hansmedia. (Original work published 2005).
- Moon, U. J., & Cha, S. E. (2018). Mealtimes with parents vs. mealtime alone: Consequences for the U.S. adolescents' behavior problems and depression. *Korean Journal of Family Welfare*, 23(1).
- Moon, Y. R. (2011). *문용린 교수의 정서지능 강의 [Professor Moon Yong-rin's lecture on emotional intelligence]*. Seoul: Booksnut.
- Shin, H. S., Yu, N. S., Jung, L. H., Heo, Y. S., & Lee, J. H. (2017). Study on the relationship between family dining and personality in adolescence. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 29(4), 1-14.
- Shin, W. Y., Kim, M. K., & Kim, J. H. (2009). Developing measures of resilience for Korean adolescents and testing cross, convergent, and discriminant validity. *Studies on Korean Youth*, 20(4), 105-131.
- Shin, W. K., Kang, S. Y., & Kim, Y. K. (2017). Effects of family meals on eating behavior, academic achievement and quality of life: Based on the students of middle school at Goyangsi, Gyeonggido. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 29(4), 149-159.
- Wang, S. S., Kim, J. H., Jeon, M. K., Lee, M. A., Kim, S. J., Moon, J. Y.,...Kim, B. S. (2018) *Middle school technology-home economics 1*. Seoul: Dongachulpan.

<국문요약>

본 연구에서는 중학생의 가족식사 및 혼밥 실태를 알아보고, 가족식사횟수에 따라 식생활 지침 실천도와 정서지능, 회복탄력성 및 폭력성에 유의적 차이가 있는지를 알아보았다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 대구지역 중학생을 대상으로 자기기입식 설문조사를 통하여 수집된 241개의 자료를 분석하였다. 수집된 자료는 SPSS(v25.0)프로그램을 활용하여 빈도, 백분율, 표준편차, 신뢰도, 일원분산분석(one-way ANOVA), Duncan검증을 실행하였다. 중학생의 가족식사횟수에 따라 식생활 지침 실천도, 정서지능, 회복탄력성에 유의적 차이가 있는지 분석한 결과, 가족식사횟수가 많을수록 식생활 지침 실천도, 정서지능, 회복탄력성이 유의적으로 높게 나타났다. 본 연구 결과에 따른 제언은 다음과 같다. 첫째, 가족식사 집단은 혼밥 집단에 비해 식생활 지침 실천도, 정서지능, 회복탄력성이 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.05$). 이에 따라 가족식사횟수를 늘리기 위해 개인적 노력 및 사회·제도적 장치의 마련이 적극적으로 요구된다. 둘째, 2015 개정 교육과정에서 요구하는 핵심역량 중 일부는 정서지능 및 회복탄력성의 하위영역과 의미적으로 일치하고 있고, 이는 중학생의 가족식사경험이 핵심역량의 함양과도 관련이 있음을 예측할 수 있다. 즉 가족식사횟수를 늘리는 것은 교육의 시대적 흐름에 부응하는 것이고, 특히 인성교육을 위해 요구되는 것이다.

■논문접수일자: 2019년 02월 26일, 논문심사일자: 2019년 03월 04일, 게재확정일자: 2019년 06월 30일