

【P3-9】

가족식사의 중요도에 관한 연구 : 영양섭취 수준에 미치는 영향 및 부모 자녀 집단 간 인식 차이 비교

이영미*, 이기완, 오유진
경원대학교 생활과학대학 식품영양학과

The Importance of Family Mealtime : Impact on diet quality & attitude between parents and children

Lee Youngmee*, Lee Ki-Wan, Oh Yu Jin
Department of Food and Nutrition, Kyungwon University, Seongnam, Korea

본 연구는 가족식사에 대한 실태조사를 통해 가족을 구성하는 부모와 자녀 집단 간의 혼자 먹는 식사와 가족이 함께 한 식사의 질적 수준을 평가하고, 가족식사의 빈도에 따른 개인의 심리적 안정감 및 가족간의 유대감 형성에 대한 태도와 삶에 대한 만족도를 비교 하였다.

연구자에 의해 구성된 설문지를 이용하여 생애주기 별로 분류 집단별 50명을 대상으로 설문지를 배포 후 불완전 응답 설문지를 제외한 총 189부를 통계 처리하여 가족식사에 대한 부모 자녀 집단간 인식의 차이를 분석하였다. 식사를 통한 영양소 섭취 수준은 한국영양학회의 CAN PRO 2.0을 이용하였고, 전반적인 자료의 분석은 SPSS 12.0 version의 통계 분석 프로그램을 이용하였다.

전체 조사대상자는 자녀집단 139명(74.3%), 부모집단 48(25.7%)로 구성되었다. 전체 응답자의 75.6%가 가족 식사는 '함께 사는 가족 모두가 모여 식사하는 것'으로 응답하였으며, 가족 식사가 가능한 날로 '매일 가능'으로 응답한 비율은 20.3%, 응답자의 48.9%는 주말과 공휴일에만 가능하다고 응답하였다. 식사 장소로는 일상적인 식사로써 집에서 준비하는 경우가 41%이며, 48.6%는 가족식사를 음식점에 모여 외식하는 형태라고 답하였다. 가족 식사를 나누지 못하는 이유 '가족 전체가 모일 시간이 없다'는 점을 82.4%가 지적하였으며, 가족 식사의 끼니로는 '저녁식사'가 전체 응답자의 74%를 차지하였으며, 혼자 하는 식사는 아침 끼니가 41.6%로 가장 높았다. 응답자에게 가장 즐거운 식사끼니에 대하여 질문한 결과 전체 응답자의 64.5%가 저녁 식사가 가장 즐겁다고 응답하였나 자녀 집단과 부모 집단 사이에 가장 즐거운 끼니의 식사에 대한 다른 경향이 관찰되었다. 자녀 집단은 점심끼니가 가장 즐겁다고 응답한 비율은 21.3%로 부모집단의 경우 점심식사가 가장 즐거운 끼니라고 응답한 비율 4.3% 보다 높게 조사되어 가장 즐겁다고 인식한 끼니의 비율이 집단 간에 유의적으로 차이가 있는 것으로 조사되었다($p < 0.05$).

가족식사에 대하여서는 부모 혹은 자녀 집단 모두에서 심리적으로 긍정적인 태도를 나타냈으며, 가족 식사에 대한 심리상태 평가는 집단 간 유의적인 차이가 있는 것으로 관찰되었다. 부모집단의 경우 가족 식사에 대한 심리적 평가 항목 중 가족식사의 '따뜻함', '그리움', '중요함'등에 대한 평가가 자녀 집단에 비하여 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.05$). 식사 중의 태도와 행동에 대한 평가 항목에 대하여서는 부모 집단이 자녀 집단에 비하여 가족식사를

통하여 '인간성 형성 및 가족유대 관계 증진'(p<0.01), '식사 예절지도'(p<0.05)가 행하여져야 한다고 인식하는 정도가 유의적으로 높게 나타났다. 가족 식사 빈도가 잦은 집단이 가족 식사 빈도가 적은 집단에 비하여 자신의 삶의 질에 대한 자가 평가 및 영양섭취 정도에 대한 만족 정도가 유의적으로 높게 나타났으며, 타인으로부터 보살핌을 느끼는 정도도 높은 것으로 관찰되었다.

가족식사와 혼자하는 식사의 내용을 분석하여 식사의 질을 분석한 결과, 가족식사의 평균 섭취 음식의 수는 4.97가지인 반면, 혼자서하는 식사는 2.90가지로 분석되어 섭취 음식의 가짓수에서 유의적인 차이를 나타냈다(p<0.001). 가족식사의 경우 해당 끼니의 평균 영양소의 섭취 수준은 열량 626 kcal, 단백질 39.7 g, 지질 18.0 g, 칼슘 194.4 mg, 철분 5.2 mg, 비타민A 325.0 µgRE, 비타민B1 0.41 mg, 비타민B2 0.78 mg, 나이아신 6.69 mg, 비타민C 32.7 mg, 콜레스테롤 132.7 mg으로 조사되었고, 혼자 섭취하는 식사의 경우 열량 564 kcal, 단백질 19.4 g, 지질 17.1 g, 칼슘 135.9 mg, 철분 3.1 mg, 비타민A 182.3 µgRE, 비타민B1 0.43 mg, 비타민B2 0.41 mg, 나이아신 3.26 mg, 비타민C 14.7 mg, 콜레스테롤 140.5 mg으로 조사 분석되어, 가족식사의 경우 영양소의 섭취 수준이 혼자 식사하는 경우 보다 대부분의 영양소가 유의적으로 높게 섭취하는 것으로 조사되었다. 식사 구성 음식 내용을 분석한 결과 혼자 식사하는 경우 대부분의 식사가 '라면 혹은 자장면등의 면류와 김치류', '김밥 혹은 일품 밥류', '빵·피자·케익' 등이며 전통적인 밥 중심의 식사에서도 '밥+국+반찬I' 혹은 '밥+김치+ 반찬I'의 형태가 다수를 차지하였다. 이에 비하여 가족식사의 음식 구성은 '밥+탕(국)+김치+ 반찬 다수' 혹은 '밥+김치+ 반찬 다수'가 대부분의 식사 형태로 음식의 가짓수 및 식사 구성면과 영양소의 섭취 수준 면에서 가족식사를 통하여 보다 균형적이고 고른 영양의 섭취가 가능한 것으로 평가되었다.

개인 생활이 복잡해지고 가족 구성원의 활동 시간대의 차이로 인해 대화의 기회와 유대감이 감소하는 현대인의 생활에 가족식사의 중요성을 보다 깊이 인식시키는 교육이 요구된다,