

초등학생의 가족식사에 대한 인식과 태도

이영미 · 이기완 · 오유진[†]
경원대학교 생활과학대학 식품영양학과

The Perceptions and Attitudes of Elementary School Children Towards Family Meals

Youngmee Lee · Ki - Wan Lee · Yu - Jin Oh[†]

Dept. of Food & Nutrition, Kyungwon University, Seongnam 461-701, Korea

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the overall conditions related to family meals—including perceptions, attitudes, and behaviors—among elementary school children. The data were collected from 464 male and female students attending elementary schools in Seoul and Gyeonggi-do in December 2006 to February 2007, using self-administered questionnaires. The results were as follows: 77.7% of the students regarded family meals as meals eaten with all family members living together in a household. With regard to the frequency of family meals, 40.9% of the students reported that they ate with their family ‘more than once per day’. 74.7% of the students reported that they enjoyed family meals because mealtime is a time to talk with other family members. When the degree of satisfaction with life was evaluated using a Likert scale (strongly satisfied—5 points, strongly unsatisfied—1 point), the results showed a significantly higher level of satisfaction with their daily lives, health, nutritious conditions, and family care. Students had more positive psychological feelings as the frequency of family meals increases. Likewise, the groups who frequently ate family meals scored higher in positive attitudes and behaviors toward family meals, thereby implying that the consumption of family meals is associated with the promotion of familial relationships, psychological stability, and positive thinking in children. These findings indicate that attention should be directed toward increasing the frequency of family meals and creating a positive family meal environment.

Key words : family meal, perception, attitude, behavior, frequency of family meal

서 론

최근 우리나라 어린이의 식생활은 다양한 사회경

접수일 : 2008년 10월 1일, 수정일 : 2008년 11월 20일

채택일 : 2008년 11월 25일

[†] Corresponding author : Yu - Jin Oh, Department of Food and Nutrition, Kyungwon University, Bokjeong-dong, Sujeong-gu, Seongnam 461-701, Korea

Tel : 031)750-5974, Fax : 031)750-5974

E-mail : ilhand@kyungwon.ac.kr

제적 요인으로 인해 급격히 변화되고 있다. 부모의 맞벌이가 증가하고, 학교외의 사교육이 증가하면서 가정에서 식사를 함께하는 것보다는 외식을 할 기회가 많아지고 있다. 2005년 국민영양조사에 따르면 7~12세의 학령기의 아동들이 가족과 함께 하지 못 한 끼니의 비율이 아침 19.9%, 점심 94.7%, 저녁 7.8%으로 나타나 아침 식사도 가족과 함께 식사를 하지 못하는 비율이 약 20% 정도나 되고, 외식을

하는 횟수를 비교해 보면 2001년도는 하루 2회 이상이 0.3%, 1회 이상이 55.7%였던 반면에 2005년도에는 하루 2회 이상이 0.9%, 1회 이상이 84.5%로 증가하여 점차 외식의 횟수가 증가함을 볼 수 있었다 (Ministry of welfare 2001, 2005).

가족식사는 생활을 함께 하는 공동체 가족이 모여서 식사를 하는 것으로, 가족이라는 개념과 생활 공동체임을 인식하게 만들고, 가족의 사랑과 유대감을 표현할 수 있는 시간이다(Weinstein 2006). 가족식사는 자녀들에게 가정의 전통을 배우고, 여러 가지 다양한 식품을 접하게 하여 좋은 식습관을 익힐 수 있게 하는 역할을 한다(Waxman 2006). 더욱이 혼자하는 식사에 비해 다양한 음식을 충분히 섭취할 수 있어 영양 면에서 적절한 식사를 하게 되어 가족 구성원을 건강하게 해줄 수 있을 뿐만 아니라 생활습관에 긍정적인 영향을 주는 것으로써 학교와 사회에서 문제가 있는 청소년들은 그렇지 않은 집단보다 가족과 함께 식사하는 횟수가 적었으며(Cason 2006), 가족식사의 횟수가 많을수록 더 좋은 영양섭취를 하고 건강 식습관을 형성하는 것으로 보고되고 있다(Compan 등 2002; Videon & Manning 2003; Eisenberg 등 2004; Villares & Segovia 2006).

아동기는 만 6세부터 사춘기의 변화가 시작될 때 까지의 시기로서 완만한 성장이 지속되면서 장기와 각 조직이 커지고 그 기능이 충실히지며, 골격의 발달도 현저하게 이루어진다. 특히 초등학교 고학년은 신체적 성장과 더불어 사물을 객관적으로 판단하고 종합하는 인지능력이 성숙되고 또래관계를 통하여 사회적으로 성숙되고 자아개념이 발달되면서 사춘기로 접어드는 시기이다(Hong 1998; 김 등 2004). 이 시기의 식생활은 건강상태에 직접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라 성인이 된 후의 건강을 좌우하는 주요 요소로 영양학적으로 균형 잡힌 올바른 식습관을 형성하는 것은 학령기 아동 발달에 매우 중요하다(이 2003; 이 2005). 초등학생을 대상으로 한 식생태에 관한 연구(Sung 등 2001; Sung 등 2003)에서 현대사회의 가족관계의 변화와 아동들의 학원 활동

의 증가 등에 의해 가족이 함께 식사하는 비율이 감소하고 어린이 혼자서 식사하는 비율이 증가한다고 하였으며 혼자 식사하는 아이들은 가족 전원과 식사하는 아이들에 비해 식사에 대한 만족도가 떨어지고 식사구성도 불량했던 것으로 보고하였다. 또한 식생활의 패턴이 우리나라와 비슷한 일본(Adachi 2000)에서도 혼자 먹기, 아이들끼리 먹기, 따로따로 개별적으로 먹기 등의 어린이 식생활 패턴의 변화가 심각한 문제점으로 지적되고 있다. 이에 미국에서는 가족식사의 중요성에 대한 인식을 하고, 가족 식사에 대한 계획, 준비, 대화방법 등에 대한 자세한 내용을 제공하고 있어 실제 생활에 활용할 수 있는 방법을 제공하고 있다(Kidshealth 2008). 이처럼 가족과 함께 하는 시간과 이를 위한 가족식사의 중요성이 강조되고 있는 시점이지만 초등학생 자녀들을 대상으로 한 가족식사에 대한 인식, 태도 및 현황에 대한 보고는 거의 없는 실정이다.

이에 본 연구에서는 초등학생을 대상으로 가족과 함께하는 식사에 대한 실태를 조사하여 이들이 가족식사에 대해 가지고 있는 인식 및 태도를 알아보고 가족식사의 횟수에 따른 개인의 심리적인 안정감 및 삶에 대한 만족도를 비교해 보고자 하였다. 이러한 연구 결과는 가족식사의 중요성을 인식시키고 가족식사를 확대시키기 위한 접근 방향에 대한 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 서울과 경기 일부 지역의 초등학교에 재학 중인 3학년 이상의 남녀 어린이를 대상으로 실시하였다. 5개 초등학교의 490명을 대상으로 2006년 12월부터 2007년 2월까지 조사를 실시하였으며, 이들로부터 회수된 설문지 476부(회수율 97.1%) 중 불충분하게 응답한 설문지를 제외한 464부를 분석

자료로 사용하였다.

2. 조사 내용

본 연구에서 사용한 설문지는 선행 연구(Adachi 2000)에서 제시된 설문지를 참고하여 연구의 목적에 맞게 개발하였으며, 설문지의 타당도를 높이기 위해 초등학생 30명을 대상으로 예비 조사를 실시한 후 문항을 수정, 보완하여 사용하였다.

조사 내용은 조사대상자의 가족사항 등에 대한 일반사항 6문항, 가족식사의 현황 파악을 위한 사항 10문항, 식행동 10문항, 조사대상자의 삶에 대한 만족도평가 5문항, 심리상태평가 4문항, 가족식사에 대한 감정평가 7문항, 태도평가 8문항, 행동평가 4문항 등 총 55개의 객관식 문항의 설문지로 구성하였다. 조사대상자의 삶에 대한 만족도 평가, 심리상태에 대한 평가, 가족식사에 대한 감정 및 태도와 식행동의 평가는 5점 Likert 척도를 사용하여 평가하였다.

3. 조사 자료 처리

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS(Ver. 12.0)프로그램을 이용하여 통계처리 하였다. 조사대상자의 일반사항, 가족식사에 대한 견해 및 식행동에 관한 항목은 빈도와 백분율을 제시하였다. 가족식사의 횟수에 따른 조사대상자의 삶의 만족도와 심리상태 평가 항목 그리고 가족식사에 대한 감정 및 태도와 행동 항목은 Likert식 5점 척도에서 득점된 점수의 평균과 표준편차를 계산한 후 Duncan 검증을 실시하여 유의성을 측정하였다.

결 과

1. 조사대상자의 일반사항

조사대상자의 분포와 가정환경을 포함한 일반적

특성은 Table 1에 나타나 있다. 조사대상 아동은 총 464명으로 남학생이 235명(50.6%), 여학생이 229명

Table 1. General characteristics of subject.

	Characteristics	Frequency	%
Gender	Boys	235	50.6
	Girls	229	49.4
	Total	464	100.0
Age (yrs)	10	45	9.8
	11	156	33.9
	12	205	44.6
	13	54	11.7
Persons living together	Total	460	100.0
	Grand parents, parents, and sibling	45	9.7
	Parents and siblings (One of the parents and)	387	83.2
Self-estimated economic level	Father and siblings	14	3.0
	Mother and siblings	16	3.5
	Siblings	1	0.2
	Alone	2	0.4
Item considering most among living expense	Total	465	100.0
	Upper	111	23.6
	Middle	342	72.8
	Lower	17	3.6
Self-estimated level of eating expense	Total	420	100.0
	Education	310	67.3
	Clothing	31	6.7
	Eating	63	13.7
	Culture	32	6.9
Person doing household affairs	Others	25	5.4
	Total	461	100.0
	Eating well with frequent eating out	131	27.8
	Average	319	67.7
Person doing household affairs	Spending less for eating with seldom eating out	20	4.5
	Total	471	100.0
	Mother	279	59.4
	The subject	21	4.4
Person doing household affairs	Family share	123	26.2
	A member of family except mother	25	5.3
	Non-family member	22	4.7
Person doing household affairs	Total	470	100.0

(49.4%)이었고 연령은 10세에서 13세까지 분포하였으며 10세와 11세가 201명(43.7%)이고 12세와 13세가 258명(56.3%)이었다.

조사대상 아동의 가족의 형태는 핵가족 형태인 부모님과 형제와 같이 살고 있는 아동이 83.2%로 가장 많았으며 그 다음으로 할머니나 할아버지를 함께 모시고 있는 비율이 9.7%였고 한쪽 부모와 살고 있는 아동은 6.5%였다. 본인이 생각하는 자신 집 안의 경제수준은 72.8%가 남들과 비교할 때 보통이라고 생각하였으며 잘사는 편이라고 응답한 아동이 23.6%이고 못사는 편이라는 응답이 3.6%로 나타났다. 조사대상자의 관점에서 볼 때 자신 가정의 생활비 지출에서 가장 고려하는 항목은 교육비가 67.3%로 가장 많았고, 다음으로 식생활비(13.7%), 문화생활비(6.7%)의 순으로 나타났다. 식생활비 지출 수준은 다른 가정과 비교해 볼 때 평범한 편이라고 하는 응답이 67.7%로 가장 많았고 잘 먹으며 외식도 자주 한다는 응답이 27.8%를 차지하였으며 4.5%는 비교적 아끼며 외식도 자주 하지 않는다고 응답하였다. 가사 일을 주로 하는 사람은 어머니가 59.4%로 가장 많았고 다음으로 가족 모두 분담해서 한다는 응답이 26.2%를 차지하였으며, 본인이 주로 한다는 응답도 4.4%를 나타냈다.

2. 가족식사에 대한 인식과 현황

조사대상 아동들의 가족식사에 대한 인식과 현황은 Table 2에 나타나 있다. 조사대상자들의 77.7%가 가족식사를 ‘함께 사는 가족이 모두 모여 식사하는 형태의 식사’라고 생각하고 있었으며 ‘가족 구성원 중 두 명 이상이 식사하는 형태’로 생각하는 아동과 ‘부모님 중 한명이라도 자녀와 함께 식사하는 형태’로 생각하는 아동이 각각 9.7%로 나타났다.

일주일 동안 가족과 함께 식사를 한 횟수는 매일 한 끼 이상 먹는 대상자가 40.9%로 가장 많았고, 다음이 일주일에 1~2회(23.7%), 3~4회(17.6%), 5~6회(14.8%) 순으로 나타났다. 가족과 함께 식사하는 끼

Table 2. Perception and conditions of family meal.

	Variables	Frequency	%
Conception of family meal	Eating with all members living together	345	77.7
	Eating with one of the parents and sibling	43	9.7
	Eating with more than two members of family	43	9.7
	Eating all together with family and relatives	13	2.9
	Total	444	100.0
Frequency of family meal	More than once/day	193	40.9
	5~6 times/week	70	14.8
	3~4 times/week	83	17.6
	1~2 times/week	112	23.7
	None	14	3.0
	Total	472	100.0
Mealtime of family meal	Breakfast	51	10.8
	Lunch	11	2.3
	Supper	235	49.9
	Breakfast & supper	151	32.1
	Breakfast, lunch & supper	23	4.9
	Total	471	100.0
Occasion of family meal	Everyday	135	29.2
	Weekdays	142	30.7
	Weekend, holiday	176	38.1
	Special family event	4	0.9
	Fixed day of the week	5	1.1
	Total	462	100.0
Reasons not having family meal	Difficult to find time	411	94.1
	Do not feel necessary	9	2.1
	Awkward mealtime atmosphere	10	2.2
	Living alone	5	1.1
	Others	2	0.5
	Total	437	100.0
Eating place when eating alone	At home	338	74.9
	Restaurant near home	51	11.3
	Restaurant near school	2	0.4
	Others	60	13.4
	Total	451	100.0
Person preparing family meal	Mother	298	63.5
	Every member of family	129	27.5
	One member of family or helper	31	6.7
	Eating person	11	2.3
	Total	469	100.0

나는 응답의 비율을 종합한 결과, 저녁식사가 저녁(49.9%), 점심+저녁(32.1%), 아침+점심+저녁(4.9%)의 모든 경우를 포함한 비율이 86.9%로 가장 높았으며, 그 다음으로 아침식사(47.8%), 점심식사(7.2%)로 나타났다. 가족식사를 하는 시기는 ‘주말이나 공휴일’이 38.1%, ‘평상시(주중)’가 30.7%, ‘매일’이 29.2%로 조사되었다. 한편, 가족식사를 자주 못하는 이유로는 가족이 함께 모일 시간이 없어서라는 대답이 94.1%로 높았으며, 가족식사를 하지 않을 때의 식사 장소는 집에서 혼자 식사하는 경우가 74.9%로 가장 많았고, 다음으로 11.3%는 집 근처 식당에서 식사한다고 응답하였다. 집에서 가족식사를 준비하는 사람은 어머니가 63.5%로 가장 많았고, 가족 모두가 한다는 응답이 27.5%로 나타났다. 또한, 식구 중 한사람이나 도우미 아주머니라는 응답이 0.7%로 나타나 가족식사는 주부가 가장 많이 준비하는 것으로 조사되었다.

3. 조사대상자의 식행동

조사대상자의 식행동은 Table 3에 나타나 있다. 하루 중 가장 즐거운 식사는 저녁이라는 응답이 68.4%로 가장 많았고, 점심은 18.0%, 아침은 6.9%로 조사되었다.

아침식사의 규칙성은 아침식사를 항상 먹는다는 응답이 56.3%로 조사되었으며, 거의 안 먹거나(11.8%)와 항상 안 먹는다(2.2%)고 응답하여 아침식사를 먹지 않는 이유는 ‘시간이 없어서’라는 대답이 61.9%로 가장 많았으며 그 다음 이유로 14.8%가 ‘배가 고프지 않아서’로 응답하였다.

학령기 아동의 점심식사는 대체로 학교에서 단체급식으로 이루어지고 있으므로 급식에 대해 갖는 느낌을 조사하였는데 51.7%가 ‘그저 그렇다’라고 응답하였고 39.5%가 ‘즐겁다’고 응답하였다. 급식을 먹을 때 즐거운 이유로는 ‘친구들과 함께 하기 때문’이 74.7%로 가장 많았고 9.9%는 ‘음식이 다양함’을 이유로 들었다. 가족식사를 할 때 즐거운가에 대해서는 74.4%가 ‘즐겁다’고 응답하였고 가족식사가 즐

Table 3. Eating behavior of subjects.

	Variables	Frequency	%
The most favorite meal	Breakfast	32	6.9
	Lunch	84	18.0
	Supper	319	68.4
	None	31	6.7
	Total	466	100.0
Regularity of breakfast	Always eating	262	56.3
	Almost always eating	138	29.7
	Hardly eating	55	11.8
	Never eating	10	2.2
	Total	465	100.0
Reasons for skipping breakfast	Lack of appetite	38	14.8
	Not feeling well	21	8.2
	No time to eat	159	61.9
	Not prepared	10	3.9
	Getting to be a habit	13	5.1
	Others	16	6.2
	Total	257	100.0
Feelings for school lunch	Good	183	39.5
	So-so	240	51.7
	Not good	41	8.8
	Total	464	100.0
	Eating with friends	301	74.7
Reasons enjoying school lunch	Various food	40	9.9
	Eating same meal with friend	26	6.4
	Don't bring lunch box	20	5.0
	Others	16	4.0
	Total	403	100.0
Feeling for family meal	Good	348	74.4
	So-so	111	23.7
	Not good	9	1.9
	Total	468	100.0
	Time for seeing family	79	18.6
Reasons enjoying family meal	Time for talking with family	312	73.2
	Plentiful of delicious food	28	6.6
	Others	7	1.6
	Total	426	100.0

거운 이유로는 ‘가족이 함께 많은 얘기를 할 수 있어서’라는 응답이 73.2%로 가장 많았으며, 그 다음으로 ‘식구들을 볼 수 있기 때문’이라는 응답이

18.6%로 나타났고 6.6%는 ‘혼자 먹을 때보다 반찬이 좋아서’라고 응답하였다.

4. 가족식사의 빈도에 따른 조사대상자의 삶과 심리상태에 대한 평가

조사대상자의 삶에 대한 만족도를 평가하기 위해 일상생활, 건강상태, 영양섭취상태, 주위 사람들로부터 받는 보살핌, 신체적 외모에 대한 만족도의 5항목을 선정하여 5점 Likert 척도(5점: 매우 만족, 1점: 매우 불만족)로 측정하였으며, 일주일 동안의 가족식사의 횟수에 따른 평가결과는 Table 4에 나타나있다.

조사대상 아동들은 삶에 대해 전반적으로 3.0 이상의 점수를 나타내 긍정적으로 느끼고 있는 것으로 나타났으며 보살핌을 받고 있다는 느낌에 대한 만족도가 3.88로 가장 높은 평가를 보였고 신체적 외모에 대한 만족도가 3.30로 비교적 낮게 나타났다. 삶의 만족도는 전반적으로 가족식사의 빈도가 높은 집단의 만족도가 가족식사를 하지 않는 집단에 비해 유의적으로 높은 것으로 조사되었다($p<0.05$). 즉, 일상 생활에 대한 만족도와 건강상태에 대한 만족도는 가족식사를 전혀 하지 않는 집단과 주당 5~6회, 하루에 한 번 이상 식사하는 집단간에 유의적인 차이($p<$

0.001)를 보였고, 영양섭취에 대한 만족도와 보살핌을 느끼는 정도에 대한 만족도는 일주일에 1~2회 이상 가족식사를 하는 집단이 전혀 하지 않는 집단에 비해 높은 유의적으로 만족도를 나타냈다($p<0.001$). 또한, 외모에 대한 만족도도 가족식사를 하지 않는 집단에 비해 주당 1~2회 이상 가족식사를 하는 집단에서 유의적으로 만족도가 높았다($p<0.01$).

심리상태에 대한 평가는 4항목을 설정하여 5점 Likert 척도(5점: 매우 자주 그렇다, 1점: 매우 그렇지 않다)로 평가하였고 일주일 동안의 가족식사의 횟수에 따른 평가결과는 Table 4에 나타나있다. 심리상태는 ‘외롭다고 느껴질 때가 있다’(2.35), ‘아무에게나 막 화를 내고 싶을 때가 있다’(2.79), ‘사소한 일에 짜증이 난다’(2.83), ‘아무 일도 하기 싫어질 때가 있다’(3.21)로 나타났고, 특히, ‘외롭다고 느껴질 때가 있다’는 항목에서는 가족식사를 일주일에 5~6회하는 집단이 가족식사를 하지 않는 집단에 비해 유의적으로 낮은 점수를 나타냈다($p<0.05$).

5. 가족식사에 대한 감정, 태도 및 행동 평가

조사대상 아동들이 가족식사에 대해 가지고 있는 감정, 태도 및 행동과 관련된 인식들에 대한 동의 정

Table 4. Evaluation of satisfaction for life and emotional state by frequency of family meal.

Variables	More than once per day	5~6 times per week	3~4 times per week	1~2 times per week	None	Total	p-value ⁴⁾
Satisfaction ¹⁾ for	Everyday life	3.86±0.87 ^{ab}	3.99±0.80 ^a	3.54±0.95 ^{bc}	3.58±0.93 ^{bc}	3.29±1.27 ^c	3.54±1.21 .001
	Health state	3.92±0.96 ^a	3.99±0.80 ^a	3.54±0.95 ^{ab}	3.58±0.93 ^a	3.29±0.91 ^b	3.74±0.91 .001
	Nutritional state	3.98±0.87 ^a	4.00±0.90 ^a	3.66±1.02 ^a	3.75±1.02 ^a	3.00±0.96 ^b	3.84±0.96 .000
	Feeling of care	4.03±0.88 ^a	4.09±0.97 ^a	3.77±0.99 ^a	3.67±1.07 ^a	2.93±1.14 ^b	3.88±0.99 .000
	Physical appearance	3.37±1.14 ^a	3.59±0.97 ^a	3.15±1.03 ^a	3.21±1.14 ^a	2.50±0.94 ^b	3.30±1.11 .004
Emotional state ²⁾	Feel lonely	2.25±1.04 ^{ab}	2.07±1.10 ^a	2.51±1.04 ^{ab}	2.54±1.26 ^{ab}	2.71±1.14 ^b	2.35±1.12 .016
	Feel angry	2.78±1.13	2.75±1.16	2.76±1.19	2.82±1.35	3.14±1.35	2.79±1.21 .836
	Get irritated	2.79±1.16 ^a	2.78±1.18 ^a	2.88±1.35 ^a	2.88±1.30 ^a	3.07±1.21 ^a	2.83±1.19 .003
	Feel depressed	3.17±1.17	3.12±1.14	3.33±1.25	3.23±1.31	3.50±0.76	3.21±1.20 .682

¹⁾ 5-point Likert scale : 5-point (Strongly satisfied), 4-point (Satisfied), 3-point (Medium), 2-point (Dissatisfied), 1-point (Strongly dissatisfied)

²⁾ 5-point Likert scale : 5-point (Very often), 4-point (Often), 3-point (Medium), 2-point (Rarely), 1-point (Very rarely)

³⁾ Mean±SD

⁴⁾ p-value by χ^2 test

a,b,c : means with different superscripts in the same row are significantly different at $p<0.05$ by Duncan's multiple range test

도를 5점 척도(5점: 전적으로 동의, 1점: 전혀 동의하지 않음)로 측정하였으며 일주일 동안의 가족식사의 횟수에 따라 평가한 결과가 Table 5에 나타나 있다.

가족식사를 생각할 때 느껴지는 감정측면을 평가하는 항목들 중 ‘중요하다’(4.15), ‘즐겁다’(4.25), ‘따뜻하다’(4.09)는 항목에서는 동의정도가 비교적 높았

Table 5. Feeling, attitude and behavior toward family meal by frequency family.

	Variables	More than once/ day	5~6 times / week	3~4 times / week	1~2 times / week	None	Total	p-value ³⁾
Feeling ¹⁾	Important	4.26±0.86 ²⁾	4.22±0.88	4.10±0.89	4.00±1.07	3.71±1.20	4.15±0.94	.053
	Happy	4.39±0.93 ^a	4.38±0.90 ^a	4.14±0.99 ^{ab}	4.05±0.99 ^{ab}	3.86±1.10 ^b	4.25±0.95	.008
	Warm	4.21±0.93 ^a	4.22±0.98 ^a	4.02±0.98 ^a	3.91±1.06 ^{ab}	3.50±1.22 ^b	4.09±1.00	.011
	Longing	2.19±1.27	2.39±1.49	2.41±1.27	2.38±1.30	2.07±1.33	2.30±1.31	.564
	Irritating	1.26±0.66	1.22±0.54	1.39±0.83	1.45±0.85	1.29±1.07	1.32±0.74	.147
	Annoying	1.26±0.66	1.37±0.78	1.49±1.01	1.48±0.91	1.64±1.34	1.38±0.84	.099
	Difficult	1.29±0.76	1.24±0.76	1.46±0.96	1.38±0.84	1.71±1.27	1.35±0.84	.163
Attitude	It is important that the family eat one meal a day together	4.58±0.74 ^a	4.49±0.87 ^a	4.04±0.97 ^b	3.95±1.21 ^b	3.86±1.03 ^b	4.30±0.98	.000
	Family meal is superior for health nutritionally	4.08±1.08 ^a	4.13±1.06 ^a	3.70±1.06 ^a	3.73±1.20 ^a	3.64±1.39 ^a	3.92±1.12	.009
	Through the family meal, close relationship among members is established	4.28±0.93 ^a	4.21±0.99 ^a	3.96±0.96 ^a	3.83±1.07 ^a	3.38±1.19 ^b	4.08±1.01	.000
	Through the family meal, good character would be established	3.81±1.04 ^a	3.59±1.03 ^a	3.35±1.12 ^a	3.47±1.18 ^a	3.43±1.16 ^a	3.60±1.10	.012
	Through the family meal, parents guide eating manner to us	3.98±1.12 ^a	3.87±0.95 ^a	3.64±1.07 ^a	3.63±1.16 ^a	3.79±1.12 ^a	3.81±1.10	.046
	Manners are important at dinner table	4.33±0.90	4.06±1.20	4.12±0.97	4.01±1.08	4.00±1.22	4.17±1.02	.065
	All members of the family are expected to meet at the dinner table	4.02±1.08 ^a	4.06±1.02 ^a	3.54±1.18 ^{ab}	3.33±1.31 ^b	3.71±1.33 ^{ab}	3.76±1.19	.000
Behavior	Eating at home is preferred to eating-out for family meal	3.43±1.32	3.53±1.33	3.46±1.16	3.26±1.33	3.86±1.11	3.42±1.29	.427
	Family meal time is a time for talking with family members	3.81±1.23 ^{ab}	4.01±1.21 ^a	3.60±1.20 ^{abc}	3.44±1.48 ^{bc}	3.21±1.61 ^c	3.70±1.35	.004
	I want to participate in family meal but it is often difficult	1.99±1.29 ^a	2.00±1.21 ^a	2.28±1.20 ^{ab}	2.62±1.48 ^{ac}	2.86±1.61 ^c	2.22±1.35	.000
	It is permitted for a member to eat something else if he/she doesn't like the food being served	2.09±1.19	2.34±1.25	2.12±1.20	2.31±1.30	2.21±1.58	2.19±1.24	.463
	At the family meal table, a member is recommended to eat all the food served	3.73±1.13 ^{ab}	3.61±1.24 ^a	3.32±1.24 ^{bc}	3.37±1.25 ^{bc}	3.29±1.27 ^c	3.54±1.21	.029

¹⁾ 5-point Likert scale (5: Strongly agree, 1: Strongly disagree)

²⁾ Mean±SD

³⁾ p-value by χ^2 test

a,b,c: means with different superscripts in the same row are significantly different at $p<0.05$ by Duncan's multiple range test

으며, ‘짜증난다’(1.32), ‘귀찮다’(1.38), ‘힘들다’(1.35)는 항목에는 별로 동의하지 않는 것으로 조사되어 가족식사에 대해 대체로 긍정적인 감정을 가지고 있음을 보여주었다. 조사대상자들의 가족식사 횟수에 따른 가족식사에 대해 느끼는 감정평가에서는 ‘행복하다’($p<0.01$), ‘따뜻하다’($p<0.05$)는 항목에서 유의적 차이를 보여주었는데 ‘행복하다’는 감정은 가족식사를 하지 않은 집단에 비해 매일 또는 5~6회하는 집단에서 유의적으로 높은 점수를 나타냈고, ‘따뜻하다’는 감정은 가족식사를 하지 않는 집단에 비해 3~4회 이상 식사하는 집단간에서 유의적으로 높은 점수를 나타냈다.

가족식사에 임하는 태도에 대한 평가에서는 대부분의 평가 항목에 대해 동의 정도가 3.0 이상었으며, 특히 ‘하루 한 끼 이상의 가족식사를 중요하게 생각한다’(4.30)와 ‘가족식사 시간이 가족간의 유대를 가깝게 한다고 생각한다’(4.08), ‘식사할 때 식사예절이 중요하다고 생각한다’(4.17)고 인식하는 태도에서 동의하는 정도가 높게 나타났다. 특히, ‘하루 한끼 이상의 가족식사를 중요하게 생각한다’와 ‘온 가족이 저녁에 식사를 같이 할 것을 기대한다’의 경우는 가족식사를 5~6회 이상하는 집단이 3~4회 이하의 집단에 비해 동의 정도가 유의적으로 높았다($p<0.001$). 또한, ‘가족식사 시간이 가족간의 유대를 가깝게 한다고 생각한다’의 경우도 가족식사를 하지 않는 집단에 비해 1~2회 이상 하는 집단의 동의 정도가 유의적으로 높았다($p<0.001$). ‘식사예절을 중요하게 생각한다’는 항목과 ‘가족식사는 집에서 하는 것이 외식을 하는 것보다 좋다고 생각한다’는 항목을 제외하고는 가족식사의 횟수에 따라 동의하는 정도에 유의적인 차이를 나타냈다($p<0.05$).

가족식사의 행동면에 대한 평가는 ‘가족식사 시간이 가족과의 대화 시간이다’(3.70)라는 항목과 ‘가족식사 시 차려진 음식은 되도록 다 먹도록 한다’(3.54)는 항목에 동의하는 정도가 비교적 높아 긍정적이라고 평가할 수 있으며 가족식사를 자주 하는 집단의 점수가 높은 경향을 나타냈다. ‘가족식사 시

간은 온 가족을 위한 시간이다’는 가족식사를 전혀 하지 않은 집단에 비해 5~6회 이상 한 집단에서 유의적으로 높은 점수를 나타냈고($p<0.01$), ‘가족과 함께하는 식사시간에 참석하고 싶지만 참여하기 힘들다’는 일주일에 가족식사를 전혀 하지 않는 집단이 3~4회 하는 집단에 비해 유의적으로 높은 점수를 나타냈다($p<0.001$).

고찰

본 연구는 초등학생을 대상으로 가족과 함께하는 식사에 대한 실태를 조사하여 가족식사가 이루어지는 현황과 이들이 가족식사에 대해 가지고 있는 인식 및 태도를 알아보고 가족식사의 횟수에 따른 개인의 심리적인 안정감 및 삶에 대한 만족도를 비교해 보고자 하였다. 아침식사를 항상 먹는 경우는 56.3%, 안 먹는 비율도 14.0%로 조사되었는데, 이는 Jang 등(2000)의 연구에서 초등학생의 14.2%가 아침식사를 하지 않는다는 보고와 2005 국민건강영양조사 자료(Ministry of welfare 2005)에서의 7~12세의 아침 결식률이 19.9%, 13~19세의 아침 결식률이 23.0%로 나타난 것, 또한 본 연구자의 선행연구(Lee 등 2008) 결과인 중학생 아침식사의 결식률 19.4%, 고등학생 33.7%를 비교해 보면, 학년이 올라갈수록 결식률이 높아짐을 알 수 있었다. 아침식사를 거르는 이유는 ‘시간이 없어서’라는 대답이 61.9%로 가장 많았으며 그 다음 이유로 14.8%가 ‘배가 고프지 않아서’로 응답을 하였는데, Jang 등(2000)의 연구에서도 아침식사를 거르는 이유로 초등학생의 53.8%가 ‘시간이 없어서’로 가장 많이 응답했고, 2005년 국민건강영양조사 자료(Ministry of welfare 2005)에서도 7~12세 아동의 8.2로 3~6세 아동의 4.7%의 약 2배에 해당되었다. 이처럼 성장기인 초등학생이 아침식사를 하지 않는 비율이 50% 이상임을 감안할 때 가족식사를 통한 아침식사의 비율을 증가시키는 것이 중요하리라 사료된다. 그러나, 조사대상자들이

일주일 동안 가족과 함께 식사를 한 횟수는 매일 한 끼 이상 먹는 대상자가 40.9%로 가장 많았고, 다음이 일주일에 1~2회(23.7%), 3~4회(17.6%), 5~6회(14.8%) 순으로 나타났다. 이는 본 연구자들이 중·고등학생을 대상으로 가족식사의 연구 결과(Lee & Cho 2007)에 나타난 횟수가 일주일에 1~2회(31.7%), 3~4회(22.9%), 매일 한 끼 이상(21.0%), 5~6회(14.8%)의 순으로 나타난 것과, Jang 등(2000)의 연구에서도 아침식사를 매일 가족과 함께 식사하는 경우가 초등학생 32%, 중학생은 22%, 고등학생은 10%로 나타난 것을 볼 때, 가족과 함께 식사하는 횟수는 중·고등학생보다 연령이 낮은 초등학생에서 높은 현상을 나타냈다. 그러나 아동기인 초등학생의 가족식사 비율이 50% 미만으로 가족식사를 통한 유대감의 형성 및 바른 식습관 교육의 기회가 적음을 알 수 있었다.

가족식사는 주로 저녁식사(86.9%)를 하며, '주말이나 공휴일'(38.1%)을 이용하는 비율이 높았으며, 가족식사가 즐거운 이유는 '가족이 함께 많은 얘기를 할 수 있어서'라는 응답이 73.2%로 가장 많았다. 가족식사를 하지 못하는 이유는 '가족이 함께 모일 시간이 없어서'(94.1%)이고, 가족식사를 하지 않을 때는 집에서 혼자 식사하는 경우(74.9%)가 높음을 볼 때, 가족식사를 하지 않으면 혼자서 끼니를 해결하는 경향이 있음을 알 수 있었다. 가족식사에 임하는 태도는 매일 한 끼 이상 가족식사를 한 집단의 동의 정도가 가장 높았고, 한 번도 식사를 함께 하지 않은 집단의 동의 정도가 가장 낮은 경향을 보였으며 '식사예절을 중요하게 생각한다'는 항목과 '가족식사는 집에서 하는 것이 외식을 하는 것보다 좋다고 생각한다'는 항목을 제외하고는 가족식사의 횟수에 따라 동의 정도에 유의적 차이를 보여 가족식사가 아동기의 올바른 가치관과 태도의 함양에 기여할 수 있음을 보여주었다. 가족식사의 행동면에 대한 평가는 '가족식사 시간이 가족과의 대화 시간이다'(3.70)이라는 항목과 '가족식사 시 차려진 음식은 되도록 다 먹도록 한다'(3.54)는 항목에 동의하는 정도가 비

교적 높아 아동들이 가족과 함께 식사하고 싶어하는 심리를 보여준다고 볼 수 있다. 더욱이 가족식사의 횟수에 따른 조사대상자의 삶의 만족도와 심리적 안정감을 살펴보면, 가족식사의 횟수가 높은 집단이 가족식사를 하지 않는 집단에 비해 유의적으로 높게 조사되는데($p<0.05$), 이는 가족식사를 규칙적으로 자주하면 정신적으로 건강하게 되고 영양상태가 더 좋았다는 보고와 같은 결과이며(Compan 등 2002; Eisenberg 등 2004), 가족식사의 횟수가 아동기의 정서적인 안정감을 부여하는 데 중요한 역할을 하는 것을 보여준 것으로 사료된다. 더욱이 가족식사의 횟수가 많은 집단이 적은 집단에 비해 더 좋은 영양 섭취를 할 수 있고, 약물남용에 대한 위험이 감소(Eisenberg 등 2004) 및 어휘력 향상의 기회(Weinstein 2006)가 되므로 가족식사가 영양 및 정서적 안정과 교육의 기회 제공에 긍정적 역할을 하는 것에 대한 홍보가 필요할 것이다.

요약 및 결론

본 연구는 초등학생들의 가족과 함께하는 식사에 대한 실태를 조사하여 이들이 가족식사에 대해 가지고 있는 인식의 차이를 알아보고 가족식사와 관련된 개인의 감정·태도·행동을 평가하고, 삶에 대한 만족도를 비교하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

- 조사대상자는 초등학교에 재학하고 있는 10세부터 13세까지의 아동 464명으로 남학생이 235명(50.6%), 여학생이 229명(49.4%)이었다. 조사 대상자의 가족의 형태는 핵가족 형태인 부모님과 형제와 같이 살고 있는 학생이 83.2%로 가장 많았고 가정의 경제수준은 72.8%가 남들과 비교할 때 보통 정도라고 생각하고 있으며, 식생활비 지출 수준은 평범한 편이라는 응답이 67.7%로 가장 많았다.
- 조사대상자의 77.7%가 가족식사를 '함께 사는 가족

이 모두 모여 식사하는 형태'라고 인식하고 있었으며 9.7%가 '가족 구성원 중 두 명 이상이 식사하는 형태'와 '부모님 중 한 명이라도 자녀와 함께 식사하는 형태'로 인식하고 있었다. 일주일 동안 가족식사를 한 횟수는 매일 한 끼 이상 먹는 대상자가 40.9%로 가장 많았고, 다음이 일주일에 1~2회(23.7%)로 나타났으며 가족식사는 주말(38.1%)과 주중(30.7%), 그리고 매일(29.2%) 등 고르게 분산되어 있었다.

3. 조사대상 학생들은 저녁식사를 가장 즐거운 식사로 생각하고 있었으며(68.4%), 아침식사의 결식률은 14.0%로 조사되었다. 또한 조사대상 학생들은 학교급식에 대해 51.7%가 그저 그렇다고 하였고 39.5%가 즐겁다고 응답하였으며 가족식사에 대해서는 대체로 즐겁다는 인식을 가지고 있었고(74.4%) 그 이유로는 가족 간의 대화(73.2%)를 들었다.
4. 조사대상자의 삶에 대한 만족의 정도를 5점 척도(매우 만족 5점, 매우 불만족 1점)로 평가한 결과 일상생활, 건강상태, 영양섭취상태, 보살핌을 받는다고 느끼는 정도에서 아동들의 만족도가 높게 나타났고 평가한 모든 항목에서 가족식사의 횟수와 유의적인 상관관계를 보여주어 가족식사를 자주하는 집단과 그렇지 않은 집단 간에 삶의 만족도가 유의적으로 차이가 있음을 보여주었다. 심리상태에 대한 평가결과에서 가족과의 식사를 자주 할수록 아동들이 유의적으로 덜 외롭게 느끼고 덜 짜증스럽게 생각하는 등의 심리적으로 안정감을 느끼는 것으로 나타났다.
5. 조사대상자의 가족식사에 대한 감정 측정은 동의 정도를 5점 척도(적극 동의 5점, 적극 부정 1점)로 평가한 결과 '중요하다'(4.15), '즐겁다'(4.25), '따뜻하다'(4.09), '그립다'(2.30), '짜증난다'(1.32), '귀찮다'(1.38), '힘들다'(1.35)로 조사되어 가족식사에 대해 긍정적인 감정을 나타냈으며, '즐겁다'는 감정과 '따뜻하다'는 감정에서는 가족식사를 자주 하는 집단과 가족식사를 하지 않는 집단간에 유의적인 차이를 보여주었다. 가족식사에 대

한 태도 평가에서는 가족식사의 중요성과 의의에 대해서 긍정적인 태도를 갖고 있는 것으로 조사되었으며 대체로 가족식사를 자주 하는 집단의 동의 정도가 유의적으로 높았고, 가족식사를 자주 하지 않은 집단의 동의 정도가 낮게 조사되었다. 가족식사에 대한 행동평가에서는 가족식사 시간에 대화를 중요시하고 차려진 음식은 되도록 먹도록 하는 데 동의점수가 높아 가족식사가 바람직한 방향으로 이루어지고 있음을 보여주었고 가족식사를 자주 하지 못하는 아동들이 가족식사를 동경하고 있음을 보여주었다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 가족식사를 자주하는 집단이 그렇지 못한 집단에 비해 삶의 만족도 및 가족식사에 대한 아동들의 감정, 태도, 행동이 가족식사의 횟수에 의해 긍정적인 영향을 받는 것으로 나타났다. 이에 가족식사의 중요성을 인식시키고 가족식사를 확대시키기 위한 홍보 및 실천 방안에 대한 심도 깊은 연구가 필요하리라 사료된다.

참고문헌

- 김은경, 남혜원, 박영심, 명춘옥, 이기완 (2004) : 생활주기 영양학. 신광출판사. 서울. pp.233-267
 이민준 (2003): 어린이 건강-비만, 저체중 아동이 늘고 있다. 건강생활 2003년 5월호
 이민준 (2005): 우리들의 건강식: 학령기아동의 영양적 특징과 식생활. 건강생활 2005년 5월호
 Adachi Miyuki 저, 모수미, 권순자, 이경신 역 (2000) : 알고 계십니까, 아이들의 식탁. 교문사. 서울. pp.158-170
 Cason KL (2006): Family mealtimes: more than just eating together. J Am Diet Assoc 106(4):532-533
 Compan E, Moreno J, Ruiz MT, Pascual E (2002): Doing things together: adolescent health and family rituals. J Epidemiol Community Health 56(2):89-94
 Eisenberg ME, Olson RE, Neumark-Sztainer D, Story M, Bearinger LH (2004): Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. Arch Pediatr

- Adolesc Med 158(8):792-796
- Hong YJ (1998): A study on relation of food ecology to obesity index of 5th grade children in Cheju city (II). Korean J Diet Culture 13(2):141-151
- Jang YA, Han SS, Lee HS, Won HS, Kim SH, Kim HY, Kim WK Oh SY, Cho SS (2000): A study for dietary attitude and food behavior of elementary, middle and high school students of Korea. J Korean Home Econ Assoc 38(8):85-97
- Kidshealth (2008): Available from: http://kidshealth.org/parent/food/general/family_meals.html
- Lee KW, Cho YJ (2007): A study on the perceptions and attitudes of middle and high school students towards family meals. J East Asian Soc Dietary Life 17(5):615-625
- Lee KW, Lee YM, Oh YJ, Cho YJ, Lee MJ (2008): Attitude of family meal and comparison of dietary quality between family meal and alone meal in middle and high school students. J Korean Diet Assoc 14(2):127-138
- Mistry of welfare (2001, 2005): 2001, 2005 National health and nutrition survey 3rd -Nutrition-
- Sung CJ, Sung MK, Choi MK, Kang YL, Kwon SJ, Kim MH, Seo YL, Adachi M, Mo SM (2001): An ecological study of food and nutrition in elementary school children in Korea. Korean J Comm Nutr 6(2):150-161
- Sung CJ, Sung MK, Choi MK, Kim MH, Seo YL, Park ES, Baik JJ, Seo JS, Mo SM (2003): Comparison of the food and nutrition ecology of elementary school children by regions. Korean J Comm Nutr 8(5):642-651
- Videon TM, Manning CK (2003): Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. J Adolescent Health 32(5):365-373
- Villares JMM, Segovia MJG (2006): The family meal: somewhat more than eating together. Acta Pediatrica Espanola 64(11): 554-558
- Waxman M (2006): The importance of the family meal. Available from: <http://www.macrobiotics.co.uk/kidspage/familymeal.htm>. Accessed September 23
- Weinstein M (2006): 부부와 자녀의 미래를 바꾸는 가족식사의 힘(김승환 역). 한스미디어, 서울. Chapter 3-6