

## 가족간 식사, 통화 및 여가활동과 중년기의 행복\*

김 경 미                      류 승 아<sup>†</sup>                      최 인 철

서울대학교 행복연구센터

가족은 개인의 행복과 삶의 질에 중요한 역할을 한다. 그러나 기존 연구들은 구체적인 가족 활동이 미치는 영향력을 광범위하게 살펴보지 못하였다. 이에 본 연구에서는 가족과 함께 식사하고, 통화하며, 여가활동을 보내는 것이 중년기의 행복, 건강 및 가족관계에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 연구에 참여한 사람들은 서울지역에 거주하는 40세에서 65세(평균연령: 50.13세) 사이의 총 283명이었다. 독립변인은 배우자 및 자녀와의 식사횟수와 통화횟수, 가족과 여가활동을 보내는 시간이었고, 이에 따른 종속변인은 행복, 심리적·신체적 건강 불편증상, 가족만족도, 성생활 만족도 및 부모 효능감으로 구성하였다. 분석 결과 중년기에는 배우자 및 자녀와 식사를 자주 할수록 행복, 건강, 가족생활 만족도가 높았으며, 통화를 자주 하는 것 역시 행복, 건강, 가족 및 성생활 만족도와, 부모 효능감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 가족과 여가활동을 함께 보내는 시간이 많을수록 행복과 가족만족도가 높아지는 것으로 나타났다. 본 연구는 가족과 함께 하는 일상적 활동들이 중년기 행복, 건강 및 가족관계에 중요한 역할을 한다는 것을 보여준 경험적 결과임에 그 의미가 있다고 볼 수 있다.

주요어 : 가족식사, 가족간 통화, 가족 여가활동, 삶의 질, 중년기

\* 본 연구는 서울대학교 행복연구센터의 지원을 받아 수행된 연구임.

† 교신저자 : 류승아, 서울대학교 행복연구센터, (151-742) 서울시 관악구 관악로 599 서울대학교 220동 643호, Tel : 02-880-6391, E-mail : ilcheu@gmail.com

현대사회는 바쁜 일상과 복잡한 사회적 업무 등의 이유로 원거리 가족, 맞벌이 부부 및 핵가족화 등 가족 형태가 다양하게 변화하고 있다. 실제로 이러한 변화는 최근 통계청이 발표한 2010년 인구주택 총 조사에서도 나타났다(통계청, 2011). 이 조사에 따르면 2세대 이상이 함께 사는 가구는 감소하고 1세대만이 홀로 사는 가구는 증가하였으며, 우리나라의 주요가구 유형이 4인 가구에서 2인 가구로 전환되어 가구 분화가 가속화 되는 것을 볼 수 있었다. 또한 최근 이혼률 증가를 반영하는 현상으로서 부부와 미혼자녀가 함께 사는 가구가 감소하고, 부나 모 한쪽과 미혼자녀가 사는 가구는 증가한 것으로 보고되었다. 또한 현대사회는 가족들이 모두 바빠서 함께 살면서도 같이 마주하며 대화하는 시간이 적고, 서울과 지방 또는 외국에서 떨어져 살아야 하는 경우가 많다보니 가족간의 정서적 유대를 경험할 수 있는 시간과 공간이 부족하기도 하다. 이러한 시대적 상황에 따른 가족 구조의 변화는 유대감과 신뢰감의 약화로 이어져 가족의 기능 및 역할도 급속도로 바꾸어 놓았다. 이러한 현상은 부모의 이혼, 가정폭력, 청소년 비행, 노부모 부양문제, 부모 자녀간의 대화 단절 등의 가정문제의 심각성을 통해 드러나고 있다(최길례, 강봉화, 2003).

이렇듯 급속한 사회 변동과 외적 환경의 변화로 말미암아 가족의 구조나 형태뿐만 아니라 가족에 대한 의식과 태도도 끊임없이 변화하고 있다. 최근 2012년 2월에 발간된 한국심리학회 사회문제분과 학회지에서는 결혼 및 자녀에 대한 특집호를 발행하였는데, 이는 현재 한국사회에서의 가족의 중요성과 그에 대한 연구의 필요성을 보여주는 한 단면이라고 할 수 있다.

## 가족의 중요성

가족은 사회 구성 조직의 가장 원초적인 집단으로서 가족 구성원에게 안식을 제공하고, 또 다른 사회생활의 활력을 얻게 하며, 경제적, 사회적, 교육적 욕구를 충족시키는 역할을 하기 때문에 삶의 질이나 행복과 밀접한 관련이 있는 중요한 공동체이다. 실제로 많은 사람들은 가족을 통해 정서적, 정신적 안정을 제공받고, 가족의 화목을 통해 행복감을 경험한다고 말한다. 예를 들면, 한국인의 삶의 질과 행복에 대한 조사에서 '행복의 제 1조건은 무엇인가?'라는 질문에 대해 응답자들은 화목한 가정을 행복의 제 1조건이라고 보고하였다(SBS 미래한국리포트, 2006, p.21). 또 다른 조사에서도 행복을 느끼게 하는 가장 중요한 요소를 묻는 질문에 화목한 가정생활(49.3%)이 본인과 가족의 건강(23.2%)과 경제적 여유(11.1%)보다 압도적으로 높은 응답비율을 보이며 1위를 차지하였다(한국경제, 2008. 10. 13). 이처럼 한국인은 가족을 개인의 행복과 삶의 질에 있어서 중요한 요소로 여기고 있음을 알 수 있다.

가족이 개인의 행복에 중요한 역할을 하고 있다는 것은 여러 연구에서도 밝히고 있다(구재선, 김의철, 2006; 박민자, 2006; Crossley & Langdridge, 2005; Diener & Seligman, 2002). Diener와 Seligman(2002)의 연구는 행복지수가 높은 사람들이 가족들과 강한 유대감을 형성하는 특징을 지니고 있음을 보여줌으로서 행복과 가족관계의 중요성을 역설하였다. 구재선과 김의철(2006)은 한국 중년기의 성인이 어떠한 상황에서 행복을 경험하는지를 알아보았는데, 이들은 가정이 화목할 때, 가족과 함께 시간을 보낼 때, 그리고 가족과 원만한 관계

를 유지할 때 행복을 경험한다고 보고하였다. 뿐만 아니라 중년기 성인들에게는 가족관계 즉, 자녀 혹은 배우자와의 긍정적인 관계가 행복에 중요한 영향을 미쳤으며, 특히 개인의 행복에 있어서 가족관계의 중요성은 나이가 들어감에 따라 더욱 증가하는 것으로 나타났다. 김은미, 구재선 및 최상진(2003)이 보고한 한국 성인들이 갖는 행복한 사람들의 특성에 대한 표상 연구에서도 성인들은 행복한 사람들의 특징으로 화목한 가정을 보고하였다. 이는 한국 성인들이 높은 가족지향성을 가지고 있음을 나타내며, 가족의 화목을 행복의 필수 요소로 삼고 있음을 보여준다. 중년기 성인들을 대상으로 한 또 다른 연구에서도 배우자의 정서적 지원이 행복을 결정하는 핵심 요인으로 밝혀졌다(박영신, 김의철, 2011). 더불어 중년기에 경험하는 가족의 부정적 생활사건은 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미치며(김경민, 한경혜, 2004), 가족과의 갈등은 불행할 유발하는 주요 요인 중 하나로 여겨진다(구재선, 김의철, 2006). 이렇듯 이상의 실증적 연구를 통해서도 가족간 관계와 유대감은 중년기 성인의 행복과 삶의 질을 결정하는 매우 중요한 요소임을 알 수 있다.

그렇다면, 가족의 화목과 관계를 증진하고, 더불어 개인의 행복과 삶의 질을 향상시킬 수 있는 있는 방법에는 어떤 것이 있을까? 선행 연구들은 가족과 함께 하는 활동들이 가족과 화목한 관계를 유지하고, 이를 통해 개인의 행복과 적응적 삶을 높인다고 제안한다. 예를 들어, 윤현숙과 유희정(2006)의 연구에서는 한국 노인들이 자녀와 동거하지 않고 있어도 자녀와의 빈번한 접촉은 삶의 질에 중요한 요인으로 작용하였다. 구체적으로, 비동거 자녀와의 직접적인 잦은 접촉뿐만 아니라 전화 등을

통한 간접적인 접촉으로도 자녀와의 정서적 유대가 증가하고, 이는 성공적 노화와 심리적 안녕감에도 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 가족, 이웃, 친구, 친척 등 사회적 관계망 중에서 배우자 및 자녀를 포함한 가족을 중심으로 하는 관계 활동은 더욱 중요하였다. 박민자(2006)의 연구는 가족간 대화나 가족이 함께 하는 시간의 부족은 서로간의 이해부족으로 이어지고, 이는 가족 구성원들의 불행감을 높인다는 것을 보여주었다. 심지어 가족간의 상호작용은 사회적 문제 해결 능력에 있어서도 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다(박지현, 김태현, 2011). 이러한 결과들이 보여주듯이 가족간 관계의 중요성과 관심은 현대 사회에서 충분히 강조되어야 하고, 그렇기 때문에 적극적인 노력과 시간을 사용하여 가족간 관계를 증진시킬 수 있는 적극적인 방안제시가 필요하다. 이에 본 연구에서는 행복, 건강 및 가족관계를 증진시킬 수 있는 방안으로서 가족과 함께 하는 활동들, 즉 가족식사, 가족간 전화통화 및 가족간 여가활동을 제안하고, 실제적으로 이러한 가족간 활동이 어떠한 중요성을 갖는지 확인하고자 한다.

#### 가족식사

현대사회는 맞벌이 부부가 점차 보편화되고 가정생활과 직장생활간의 전통적인 경계가 무너지고 있으며, 바쁜 일상과 과도한 업무로 인하여 가족이 함께 모이는 것조차 힘든 시대이다. 그럼에도 불구하고 가족이 한 자리에 함께 모여서 식사를 하는 것은 여러 가지 많은 보호 기능과 긍정적인 영향을 가진다(Fruh, Fulkerson, Mulekar, Kendrick, & Clanton, 2011; Kiser, Medoff, Nurse, Black, & Fiese, 2010).

우선 가족과 식사를 자주 하는 것이 아동 및 청소년에게 긍정적 기능을 한다는 연구들을 살펴보면, 가족식사 빈도가 많을수록 청소년의 섭식문제(Neumark-Sztainer, Eisenberg, Fulkerson, Story, & Larson, 2008), 물질남용(Eisenberg, Neumark-Sztainer, Fulkerson, & Story, 2008), 우울, 자살, 반사회적 행동 및 폭력(Sen, 2010) 등의 횟수가 줄어들었다. 그리고 가족식사가 아동의 인지적 발달과 학업 성취에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Eisenberg, Olson, Neumark-Sztainer, Story, & Bearinger, 2004). 이는 가족과 함께하는 식사는 아동과 청소년들의 문제행동을 줄이는 보호요인이 되며, 발달과정에서 있어서 긍정적 기능을 하고 있음을 말한다(Eisenberg et al., 2004; Fulkerson, Kubik, Story, Lytle, & Arcan, 2009). 또한 가족 식사는 성인의 삶의 질에도 중요한 영향을 미치는데, 가족들과 식사를 자주할수록 소다 등의 섭취가 적어지고, 올바른 식사습관 및 건강과 관련된 행동이 증진되었다(Franko, Thompson, Bauserman, Affenito, & Striegel-Moore, 2008; Welsh, French, & Wall, 2011). 가족들과 식사를 자주할수록 부모의 직업 만족도는 증가하였고, 미래에 대한 기대가 높았으며, 자녀 및 배우자와의 관계가 좋아졌다(Jacob, Hill, Allen, & Mead, 2008). 그리고 가족과 함께 하는 식사는 가족에 대한 소속감, 가족과의 유대감을 높이며, 자기 통제 및 정서적 안녕감을 증가시켰다(Eisenberg et al., 2004). 또한 지속적으로 가족식사를 하는 것은 사회기술훈을 증진시키며, 자신을 가치 있게 여기는 긍정적 자기개념과 상관성이 있음이 보고되었다(Fiese et al., 2002). 이처럼 가족식사를 자주 하는 것은 전반적 가족 기능에 긍정적 역할을 할 뿐만 아니라, 개인의 정신 건강과 신체 건강에도

중요한 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 또한 식사 시간을 함께 보내면서 자녀의 생활이나 어려움을 이해할 수 있는 기회를 갖게 되고, 자녀와 보다 원활한 의사소통을 할 수 있게 된다. 이러한 시간을 통해 부모는 자녀를 교육함에 있어 부모로서의 역할을 잘 수행하고 있다는 생각을 가지게 될 수 있다. 이를 고려해 볼 때, 자녀들과의 식사는 부모 효능감으로 연결될 수 있는 여지를 가지고 있다. 그럼에도 불구하고 국내에서는 가족과 함께 하는 식사가 부모 효능감을 비롯한 개인의 행복, 건강, 그리고 가족에 대한 만족감에 어떠한 영향을 미치는지에 관한 연구는 매우 미비하다. 따라서 본 연구에서는 가족 식사를 자주 하는 것이 중년기 성인에게 구체적으로 어떠한 이점을 갖는지 경험적으로 확인하고자 한다.

#### 가족간 전화통화

가족간의 의사소통은 개인의 행복 및 건강에 영향을 미치는 또 다른 요소라 할 수 있다. 기혼자의 경우, 부부간의 의사소통은 결혼 만족이나 삶의 만족을 위한 중요한 주제이기도 하다(Goldenberg & Goldenberg, 2000; Noller & Fitzpatrick, 1990). 부부간의 원활한 의사소통은 서로간의 친밀감을 느끼게 하고, 동등한 부부 관계를 유지시킨다. 그러나 그렇지 못한 경우에는 갈등을 해결할 통로를 찾지 못해 가족 내에 심각한 문제를 일으킬 수도 있다(김범준, 박영숙, 전영민, 2005). 실제로 행복한 부부들은 불행한 부부들보다 부부간의 시간을 함께 더 많이 보낼 뿐만 아니라, 남편과 부인 모두의 직장 유무와 상관없이 대화하는 시간이 많은 부부들은 생활만족도가 높았다(Vangelisti &

Banski, 1993). 김범준 등(2005)의 주부들을 대상으로 한 연구에서도 부부간의 의사소통이 적은 집단에 비해 의사소통이 많은 집단이 삶에 더 만족하였고, 덜 우울하였으며, 정신건강 역시 좋은 것으로 나타났다. 이러한 의사소통의 문제는 부부간에만 국한되는 것은 아니다. 가족 전체의 의사소통이 원활하게 되지 않으면 가족의 결속력과 적응력이 떨어지고, 자녀와 부모, 부부간에 모두 스트레스와 자아존중감의 손상을 경험하게 될 수 있다(Satir, 1983). 이처럼 가족간의 대화를 많이 하고 어떤 문제든지 자유롭게 토론할 수 있으며, 대화가 자주 이루어질 때 가족에 대한 만족감 및 개인의 행복이 높아짐을 이해할 수 있다.

하지만 현대 사회는 이른 출근과 늦은 퇴근, 텔레비전 시청 및 인터넷 서핑, 그리고 독립생활의 증가로 인하여 얼굴을 마주하는 대면적 접촉이 점점 더 어려워지고 있다. 이러한 환경에서 가족의 단란함을 증진시키며, 대인관계를 유지하는 의사소통의 한 가지 방법으로 전화통화를 제시할 수 있다. 휴대전화는 거의 전 국민이 성별, 연령별, 지역별 격차가 나타나지 않을 정도로 보편적으로 사용하는 대인 커뮤니케이션 매체라 할 수 있다(진화림, 손승혜, 2008). 또한 전화를 통한 대화는 시공간을 초월한 개인 대 개인의 직접적인 상호작용을 가능하게 한다는 점에서 대인간 대화의 영역을 확장하고 있다(나은영, 2001). 실제로 이동통신 기획조사에서 이루어진 조사결과에 따르면, 전국민 72.2%가 휴대전화를 이용하였으며, 20대와 30대는 각각 97.0%, 96.6%사용으로 거의 대부분이 휴대전화를 사용하는 것으로 나타났다. 40대와 50대 역시 각각 92.9%, 89.6%로 사용하는 것으로 나타나 대부분의 사람들이 휴대전화를 이용하고 있다(텔레콤리포

트, 2008). 또한 김은준(2008)의 연구에서도 중, 고, 대학생 97명과 그들의 부모 79명 등 176명을 대상으로 설문조사를 실시했을 때, 자녀의 경우 66%가 하루 1~5회 부모에게 문자를 보내고, 음성통화는 1~3회 하는 것으로 나타났다. 이렇듯 대부분의 많은 사람들이 휴대전화를 보편적으로 소유하면서, 음성통화를 하고 있고, 심지어 영상통화 등 다양한 방식으로 의사소통 방식을 확장하고 있다. 이런 점을 고려하여 볼 때, 전화통화는 현대사회의 대면적 접촉의 어려움을 극복할 수 있는 대안적 의사소통 방법이라고 여겨진다. 따라서 본 연구에서는 가족간 의사소통의 또 다른 방식인 가족간에 이루어지는 전화통화 빈도가 가족에 대한 만족도와 행복 및 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 알아보려고 한다.

#### 가족간 여가활동

본 연구에서 제시하는 가족활동의 또 다른 방식은 가족 구성원들이 함께 참여하는 여가이다. 특히 주 5일 근무제의 실시로 인하여 여가시간을 가질 수 있는 환경과 여건이 점차 나아지고 있고, 앞으로 주 5일 근무제 확장실시로 인하여 가족간 여가활동이 증가할 것으로 기대된다. 여가활동은 일상생활에서 비롯된 신체적, 정신적 피로를 풀 수 있고, 기분 전환과 스트레스를 해소해 주어, 다시 일할 수 있는 노동력을 재생산하는 역할을 한다(Zahriskie & McCormick, 2003). 특히 가족단위의 여가활동은 가족 구성원 각각의 심리적·신체적 건강을 유지하고, 능력을 개발시키며 더불어 자아실현을 도모하는 기능을 수행한다(문숙재, 윤소영, 차경욱, 천혜정, 2005; 유계숙, 김수화, 임정현, 최혜림, 채희화, 2011). 또한

가족이 함께 함으로써 혼자서는 맛볼 수 없는 기쁨과 즐거움을 주는 오락적 기능을 갖기도 한다(Mactavish & Schleien, 1998). 그러나 가족 안에서 건전한 여가생활이 공유되지 못하면 청소년의 게임중독과 부모와의 갈등, 그리고 세대 간의 문화전통 계승 단절 등의 사회문제까지 야기 될 수 있다(윤소영, 윤주, 2008).

가족간 여가활동의 여러 가지 긍정적 영향에 대한 실증적 연구들을 살펴보면, 부부가 여가활동에 함께 참여하는 것은 결혼생활에 더 큰 만족을 갖게 하고(최길례, 2003; 천혜정, 2004; Hill, 1988), 가족의 결속력이나 정서적 친밀감을 증가시킨다(Hill, 1988). 또한 서로간의 상호작용의 기회와 효율적인 의사소통을 증가시켜 서로간의 이해와 신뢰를 증진시킨다(이연숙 외, 2012; 최길례, 2003; 천혜정, 2004; Kunstler, 1992; Orthner & Mancini, 1991). 이러한 심리적 이득 외에도 양영아(1996)는 가족 여가활동은 휴식이나, 활력소의 역할을 하기 때문에 가족의 건강 및 체력증진을 경험할 수 있다고 하였다. 이처럼 가족이 다 함께 모여 여가시간을 가짐으로서 가족간의 만족도가 높아지고 결국 행복과 건강 지수도 높아질 것이라고 예상할 수 있다. 이와 더불어 최길례와 강봉화(2003)의 연구에서는 가족의 여가활동은 부모 및 부모자녀간의 가족관계의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이렇듯 가족간 여가활동은 자신과 가족 구성원의 삶에 필요한 의미있는 여러 경험을 제공해 줄 뿐만 아니라 삶의 질 향상, 자아실현, 행복추구, 그리고 건강유지 및 증진 등에 긍정적 역할을 담당하는 생활의 중요한 요소라고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 중년기 가족간 활동으로써 가족과 함께 여가시간을 보내는 것이 개인의 행복과 건강, 가족관계의 만족에 어떠한

영향을 미치는지 알아보고자 한다.

## 중년기 특징

최근 들어 베이비붐 세대의 중년기 진입으로 인해 중년기 인구가 급속히 증가하면서 중년기에 대한 연구와 관심이 높아지고 있다. 더불어 노년기의 안녕감과 삶의 질에 대한 성공적 노화가 부각되면서 노년기 전 단계로서 중년기의 행복하고 건강한 삶에 대해서도 주목하고 있다(Keyes & Ryff, 1999).

중년기는 성공적인 노년기를 맞이할 수 있도록 준비하는 중요한 시기로서, 신체적·심리적·사회적 변화들을 받아들이고 대처해 나가야 한다는 점에서 인생의 결정적인 전환점이라고 할 수 있다. 이 시기에는 시력저하, 통증증가 등의 신체적 노화 증상을 경험하게 되며(Lachman, 2004), 삶의 회의감이나 좌절감 등의 감정적 위기와 과중한 심리적 스트레스를 자주 경험하기도 한다(이정호, 김미량, 2008; Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & McKee, 1978). 또한 부모님을 비롯하여 가까운 주변인의 죽음을 경험하면서 자신의 죽음에 대한 필연성과 인생의 한계를 느끼는 심리적 변화를 경험하기도 한다(Whitbourne, 2001). 그리고 다양한 생활사건에 직면하는 시기로서 자녀의 진로문제, 자녀와의 갈등, 부부와의 불화나 성생활 불만, 사회적 관계망의 재정립, 부모나 기타 가족원의 질병 및 직무수행 등을 경험하면서 과중한 역할 수행과 발달 과업을 달성해야하는 위기이면서 도전의 시기라 할 수 있다(김명자, 1991; Robbins & Wilner, 2001; Wethington, Kessler, & Pixley, 2004). 다시 말해서 중년기는 중간세대로서 경제적 책임과 가족 부양에 대한 부담감, 일과 가족의 균형을

유지하기 위한 위기감을 경험하는 시기이다. 그렇기 때문에 이런 신체적·심리적·사회적 위기와 도전에 적응적으로 대처하며 행복을 유지해 나갈 수 있는 방안 제시가 더욱 필요하다. 박지현과 김태현(2011) 역시 중년기에는 가족에 대한 관여가 깊어지고 그만큼 가족으로 인한 영향을 많이 받기 때문에 가족차원에 대한 심층적인 접근이 중요하다고 제안하였다. 따라서 본 연구에서는 다양한 가족활동이 개인의 안녕감과 건강, 가족만족도에 얼마나 중요한지를 중년기 중심으로 알아보려고 한다.

가족활동이 개인의 행복, 건강 및 가족관계에서 중요한 역할을 한다고 여기고 있으나, 아직 국내에서 식사, 통화 및 여가활동과 같은 구체적인 가족활동이 중년기 개인의 삶에 어떠한 영향을 미치는지 알아본 연구는 극히 드물다. 특히 개인주의적 성향보다 가족주의적 성향이 오랫동안 문화적 가치로 지배했던 우리사회에서는 가족생활이 개인의 행복을 크게 좌우할 수 있음을 고려해 본다면(박민자, 2006), 가족과 함께 하는 활동, 즉 가족간의 식사, 통화 및 여가활동이 실제적으로 행복, 건강 및 가족만족도에 주요한 영향을 미칠 것으로 여겨진다. 물론 행복한 사람이 가족관계나 활동을 더 많이 한다는 점도 고려해 볼 필요가 있다. 그러나 역기능적 가족의 증가, 가족의 해체 등이 증가하고 있는 현실에서 건강하고 행복한 중년을 보내기 위한 현실적이고 실천 가능한 대안들을 찾는 방법으로 가족간 식사, 전화통화 및 여가활동을 제안하고자 한다. 구체적으로 본 연구에서는 중년기에 경험하는 가족간 활동 즉, 식사, 전화통화 및 여가활동이 (1) 행복, (2) 심리적·신체적 건강 불편증상, (3) 가족만족도 및 성생활 만족도, 그리고 (4) 부모 효능감에 어떠한 영향을 미치는

지 살펴보고자 한다.

## 연구 방법

### 연구 대상

조사 대상자는 서울에 거주하는 40세에서 65세 사이에 해당하는 사람들로 총 286명이 참가하였다. 응답자의 구성은 서울을 구 단위로 나눈 후, 각 구의 인구수에 따라 응답자의 수를 배분하는 방식으로 표집 하였다. 배우자와 자녀가 모두 없는 3명의 경우는 본 연구의 목적에 맞지 않기 때문에 제외하여, 총 283명의 자료를 최종분석에 사용하였다.

응답자들의 평균 나이는 50.13세( $SD=8.24$ )이였으며, 남자가 138명(48.8%), 여자는 145명(51.2%)이었다. 최종 학력은 대학교 졸업이 151명(53.4%)으로 가장 많았고, 다음으로 고등학교 졸업이 113명(39.9%)을 차지하였다. 배우자 유무에 있어서는 273명(96.5%)에 해당하는 대부분의 응답자들이 배우자가 있는 것으로 조사되었다. 자녀수를 살펴보면, 2명의 자녀가 있다고 답한 응답자가 203명으로 전체의 71.7%를 차지하였고, 다음으로 3명의 자녀를 가진 응답자가 47명(16.6%)으로 그 다음으로 높은 비율을 차지하였다. 조사 대상자들의 구체적인 인구통계학적 결과는 표 1에 나타내었다.

### 측정도구

#### 가족 간의 식사, 전화통화, 여가활동

독립 변수로 지정된 가족 간의 식사, 전화통화, 여가활동에 대한 질문 중 식사와 전화통화는 배우자와 자녀를 구분하여 다음의 다

표 1. 인구통계학적 결과

변인	빈도 (%)
나이 <sup>1)</sup>	50.13 (8.24)
성별	
남자	138 (48.8)
여자	145 (51.2)
최종학력	
중졸	17 ( 6.0)
고졸	113 (39.9)
대졸	151 (53.4)
대학원 재	1 ( 0.4)
대학원 졸	1 ( 0.4)
배우자 유무	
있음	273 (96.5)
없음	10 ( 3.5)
자녀수	
0명	2 ( 0.7)
1명	24 ( 8.5)
2명	203 (71.7)
3명	47 (16.6)
4명	6 ( 2.1)
5명	1 ( 0.3)

1) 나이는 평균과 표준편차를 나타낸 것임

섯 문항으로 구성하였다: (1) “최근 1개월 동안 배우자와의 식사 횟수는 1주일 평균 몇 번입니까?”, (2) “최근 1개월 동안 자녀와의 식사 횟수는 1주일 평균 몇 번입니까?”, (3) “최근 1개월 동안 배우자와의 전화통화 횟수는 1주일 평균 몇 번입니까?”, (4) “최근 1개월 동안 자녀와의 전화통화 횟수는 1주일 평균 몇 번입니까?”, 그리고 (5) “최근 1개월 동안 가족과 함께 여가활동을 보낸 시간은 1주일 평균 어

느 정도입니까?” 위의 질문들에 대한 응답은 빈칸으로 제시하였고, 응답자들은 빈칸에 횟수 또는 시간을 적었다.

### 주관적 안녕감

주관적 안녕감(*Subjective Well-Being: SWB*)은 Diener, Suh, Lucas와 Smith(1999)가 고안한 척도로 다음의 두 척도를 이용하여 구성되어 있다. 첫 번째 척도는 인지적 차원을 평가하는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(*Satisfaction with life Scale: SWLS*)이고, 두 번째 척도는 정서적 차원을 평가하는 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발한 정적 및 부적 정서 척도(*Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS*)이다. SWLS는 삶의 전반적인 만족도를 묻는 5문항으로 이루어져 있으며 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평정하였고, 본 연구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었다. PANAS는 10문항의 긍정정서를 나타내는 형용사(예를 들면, 신나는, 감명받은, 열정적인, 활기찬 등)와 10문항의 부정정서를 표현하는 형용사(예를 들면, 짜증난, 괴로운, 불안한, 두려운 등)로 구성되었다. 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정하였고 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 긍정정서가 .87, 부정정서가 .88이었다. SWB는 SWLS와 PANAS 긍정정서를 합한 점수에서 PANAS 부정정서의 점수를 뺀 값을 사용한다(Sheldon & Elliot, 1999).

### 건강 불편증상

건강 불편증상을 묻는 질문은 김의철과 박영신(1999)이 사용한 12문항의 스트레스 척도와 Larsen과 Kasimatis(1991)가 사용한 신체 및 심리적 증상을 묻는 질문들 중 스트레스 척도



의 증상과 겹치는 문항을 제외한 17문항을 묶어서 총 29문항으로 구성하였다. 29문항은 다시 두 개의 하위 그룹으로 분류하였는데, 심리적 불편증상과 관계된 12문항과 신체적 불편증상을 기술한 17문항으로 이루어졌다. 심리적 불편증상을 묻는 질문에는 최근 3개월 동안 느꼈던 심리적인 고통, 예를 들면 우울, 수줍음, 지겨움, 걱정, 죽고 싶은 생각, 불행, 두려움 등의 증상들이 얼마나 있었는지를 묻는 질문들이었으며, 신체적 불편증상 역시 최근 3개월 동안 겪은 신체적인 고통, 예를 들면, 콧물, 근육통, 피곤함, 변비, 눈 충혈, 기력저하 등의 내용들로 구성되었다. 각 증상에 대한 정도는 5점 척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 평정하였고, 건강 불편증상의 점수가 높을수록 건강과 관련한 불편증상을 많이 경험함을 의미한다. 분석을 위한 수치는 각 하위 그룹의 평균을 사용하였다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 심리적 불편증상이 .90, 신체적 불편증상이 .91이었다.

#### 가족만족도 및 성생활 만족도

가족만족도에 대한 질문은 “전반적으로 본인의 가족에 대해서 얼마나 만족하십니까?”의 단일 문항으로 구성하였고, 성생활 만족도에 대한 질문 역시 단일 문항으로 “요즘 배우자와의 성생활은 얼마나 만족하십니까?”로 질문하였다. 두 척도 모두 7점 척도(1=아주 불만스럽다, 7=매우 만족스럽다)로 평정되었다.

#### 부모 효능감 척도

부모 효능감 척도(Parenting Sense of Competence Scale)는 Gibaud-Wallston과 Wandersman(1978)이 개발한 질문지를 신숙재(1997)가 번안, 수정한 것을 사용하였다. 하지만 질문지는 아동을 대

상으로 한 부모 효능감을 살펴보는 것을 목적으로 구성되어 있기 때문에, ‘아동’이라는 단어를 ‘자녀’라는 단어로 수정하여 사용하였다. 본 연구에 사용된 질문의 예로는 “나는 자녀가 무엇을 힘들어 하는지 누구보다도 잘 알고 있다” 또는 “나는 자녀와의 관계에서 생기는 문제를 잘 다룬다” 등이 있다. 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정하였고, 부모 효능감이 낮은 내용의 문항(“나는 부모로서 아무것도 이룬 것이 없다고 느낀다)들은 역코딩을 하여 분석하였으므로 높은 점수는 높은 부모 효능감을 표현하는 것으로 평가한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .72이었다.

#### 자료 분석

수집된 자료는 Predictive Analytics Soft Ware (PASW: 이전 SPSS Statistics) 18.0으로 분석되었다. 기본적인 빈도 분석 외에 변인들과의 상관관계를 제시하였다. 또한 가족 간의 식사, 전화통화, 여가활동이 주관적 안녕감, 신체/심리적 불편 증상, 가족만족도 및 성생활 만족도, 그리고 부모 효능감에 미치는 영향력을 알아보기 위해 인구 통계학적 변인을 통제한 위계적 회귀 분석을 실시하였다.

#### 결 과

본 연구의 독립 변인(배우자와의 식사 빈도, 자녀와의 식사 빈도, 배우자와의 전화통화 빈도, 자녀와의 전화통화 빈도 및 가족들과의 여가활동 시간)과 종속 변인(주관적 안녕감, 심리적 불편증상, 신체적 불편증상, 가족만족

도, 배우자와의 성생활 만족도 및 부모 효능감)의 상관관계와 각 변인의 평균 및 표준편차는 표 2에 제시되었다.

각 변인의 평균을 보면, 식사 빈도는 배우자와는 1주일에 평균 10.74회( $SD=4.72$ ), 자녀와는 평균 8.28회( $SD=5.52$ )하는 것으로 보고하여, 자녀보다는 배우자와의 식사 빈도가 높은 것으로 나타났다,  $t=5.95, p<.001$ . 전화통화 빈도 역시 자녀와는 1주일에 평균 5.91번( $SD=4.95$ )인데 비해 배우자가 6.43번( $SD=3.49$ )으로 배우자와 조금 더 자주 전화통화를 하는 것을 알 수 있었다,  $t=1.90, p<.08$ . 가족과 함께 보내는 취미나 여가활동의 시간은 일주일 평균 2.77시간( $SD=2.24$ )으로 나타났다.

가족간 활동들, 즉 식사, 전화통화, 여가활동들 사이의 상관을 살펴보면, 배우자와의 식사 빈도는 배우자와의 전화통화 빈도( $r=.19, p<.001$ )와 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉, 배우자와의 식사 빈도가 많을수록 배우자와의

전화통화 빈도가 증가됨을 보여주었다. 자녀와의 식사 빈도는 자녀와의 전화통화 빈도( $r=.40, p<.001$ )와 높은 상관을 보였고, 배우자와의 전화통화 빈도가 많을수록 자녀와의 전화통화 빈도( $r=.40, p<.001$ )가 많을 뿐 아니라, 가족과의 여가활동 시간( $r=.12, p<.05$ )도 많은 것으로 나타났다. 다음으로, 가족간의 활동들과 주관적 안녕감, 건강 및 가족관계와 어떤 상관이 있는지 살펴보았다. 그 결과, 배우자와의 식사 빈도가 많을수록 주관적 안녕감( $r=.12, p<.05$ )이 높은 것으로 나타났고, 배우자와의 높은 전화통화 빈도는 높은 주관적 안녕감( $r=.23, p<.001$ ), 낮은 심리적 불편증상( $r=-.14, p<.05$ ) 및 신체적 불편증상( $r=-.17, p<.01$ ), 높은 가족만족도( $r=.16, p<.01$ ), 그리고 높은 성생활 만족도( $r=.20, p<.001$ )와 상관을 보여주었다. 자녀와의 활동을 살펴보면 자녀와의 식사 빈도는 주관적 안녕감( $r=.24, p<.001$ )을 비롯한 모든 종속 변인들과 높은 상

표 2. 각 변인의 평균, 표준편차 및 상관관계

변인	평균 (표준편차)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 식사 빈도(배우자)	10.74(4.72)	.11	.19***	.00	.03	.12*	-.09	-.04	-.05	.09	.02
2. 식사 빈도(자녀)	8.28(5.52)		.10	.40***	.09	.24***	-.26***	-.26***	.24***	.26***	.13*
3. 전화통화 빈도(배우자)	6.43(3.49)			.40***	.12*	.23***	-.14*	-.17**	.16**	.20***	-.01
4. 전화통화 빈도(자녀)	5.91(4.95)				.06	.09	-.11#	-.16**	.08	.15*	.15*
5. 가족간 여가활동	2.77(2.24)					.20***	-.01	.04	.19***	.10	.10
6. 주관적 안녕감	4.85(1.30)						-.41***	-.34***	.40***	.24***	.30***
7. 심리적 건강 불편증상	2.00( .63)							.88***	-.31***	-.26*	-.27***
8. 신체적 건강 불편증상	2.07( .62)								-.26***	-.24**	-.22***
9. 가족만족도	5.26( .78)									.29***	.24***
10. 성생활 만족도	4.57(1.02)										.26***
11. 부모 효능감	3.17( .48)										

# $p<.08$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

관을 나타내었다. 다시 말하면 중년기에 자녀와의 식사 빈도가 많은 경우 높은 주관적 안녕감과 낮은 심리적( $r=-.26, p<.001$ ) 및 신체적 불편증상( $r=-.26, p<.001$ ), 높은 가족만족도( $r=.24, p<.001$ )와 성생활 만족도( $r=.26, p<.001$ ), 그리고 높은 부모 효능감( $r=.13, p<.05$ )까지 나타났다. 이는 자녀와 함께 하는 식사 시간의 중요성을 감지해 볼 수 있는 결과라고 보여진다. 자녀와의 전화통화 빈도는 낮은 심리적 건강 불편증상( $r=-.11, p<.10$ ), 낮은 신체적 불편증상( $r=-.16, p<.01$ ), 높은 성생활 만족도( $r=.15, p<.05$ ) 및 높은 부모 효능감( $r=.15, p<.05$ )과 상관을 나타내었다. 가족들과의 여가활동 시간이 많을수록 주관적 안녕감( $r=.20, p<.001$ )과 가족만족도( $r=.19, p<.001$ )가 높아지는 상관관계가 있음을 보여주었다.

다음으로 각각의 가족 간 활동들이 중년기 삶의 여러 결과들에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀 분석에 앞서 실시한 인구통계학적 변인들과 종속변인들과의 상관을 통해 나이(심리적 불편증상,  $r=.18, p<.01$ ; 신체적 불편증상,  $r=.23, p<.001$ ; 가족만족도,  $r=-.15, p<.01$ ; 성생활 만족도,  $r=-.29, p<.001$ ), 성별(심리적 불편증상,  $r=.18, p<.01$ ; 신체적 불편증상,  $r=.16, p<.01$ ; 성생활 만족도,  $r=-.15, p<.05$ ), 최종학력(주관적 안녕감,  $r=.11, p<.10$ ; 심리적 불편증상,  $r=-.17, p<.01$ ; 신체적 불편증상,  $r=-.18, p<.01$ ; 가족만족도,  $r=.12, p<.05$ ; 성생활 만족도,  $r=.22, p<.001$ ), 그리고 자녀수(심리적 불편증상,  $r=.12, p<.05$ )의 경우 많은 변인들과 유의미한 상관을 보여주었으므로 통제변인으로 설정하였다.

인구 통계학적 변인들을 통제한 후 배우자와 자녀의 식사 빈도의 영향력에 대한 결과는

표 3에 제시되었다. 배우자와의 식사 빈도 영향력은 주관적 안녕감( $\beta=.13, p<.05; \Delta R^2=.02, p<.05$ )에서만 나타난 것에 반해, 자녀와의 식사 빈도의 영향력은 주관적 안녕감( $\beta=.26, p<.001; \Delta R^2=.05, p<.001$ ), 심리적 건강 불편증상( $\beta=-.29, p<.001; \Delta R^2=.06, p<.001$ ), 신체적 건강 불편증상( $\beta=-.24, p<.001; \Delta R^2=.04, p<.001$ ), 가족만족도( $\beta=.23, p<.001; \Delta R^2=.04, p<.001$ ), 성생활 만족도( $\beta=.18, p<.01; \Delta R^2=.02, p<.01$ ), 그리고 부모 효능감( $\beta=.17, p<.05; \Delta R^2=.02, p<.05$ )의 모든 변인에서 유의미한 결과를 보여주었다. 다시 말하면, 중년기에서는 자녀와의 식사 빈도가 주관적 안녕감을 높이고, 심리적/신체적 불편증상을 감소시키고, 가족만족도 및 부모 효능감을 높이는 데 영향을 주고 있음을 볼 수 있다. 심지어 자녀와의 식사 빈도가 높을수록 배우자와의 성생활 만족도도 높은 것으로 나타났고, 이는 자녀와 함께하는 식사 활동이 부부 관계에도 영향을 미친다는 것을 보여주고 있다.

다음으로 전화통화 빈도의 결과를 살펴보면(표 4), 배우자와의 전화통화 빈도는 부모 효능감을 제외한 모든 영역에서 유의미한 영향력을 보여주었다: 주관적 안녕감( $\beta=.22, p<.001; \Delta R^2=.05, p<.001$ ), 심리적 건강 불편증상( $\beta=-.11, p<.08; \Delta R^2=.01, p<.08$ ), 신체적 건강 불편증상( $\beta=-.13, p<.05; \Delta R^2=.02, p<.05$ ), 가족만족도( $\beta=.14, p<.05; \Delta R^2=.02, p<.05$ ), 성생활 만족도( $\beta=.16, p<.01; \Delta R^2=.02, p<.01$ ). 즉, 배우자와의 전화통화 빈도가 많을수록 주관적 안녕감이 높아지고, 건강 불편증상 등은 감소하고, 가족만족도가 높아지며, 성생활 만족도 역시 좋아지는 것으로 나타났다. 자녀와의 전화통화 빈도는 심리적 건강 불편증상( $\beta=-.13, p<.05; \Delta R^2=.01, p<.05$ ), 신체적

건강 불편증상( $\beta = -.16, p < .05; \Delta R^2 = .02, R^2 = .02, p < .05$ )에 유의미한 영향력을 갖는 결과( $p < .05$ ), 성생활 만족도( $\beta = .12, p < .08; \Delta R^2 = .01, R^2 = .01, p < .08$ ), 그리고 부모 효능감( $\beta = .15, p < .05; \Delta R^2 = .01, R^2 = .01, p < .08$ )을 보여주었다. 자녀와의 전화통화 빈도가 많아지면 중년기에 나타나는 심리적 및 신체

표 3. 행복, 건강 및 가족관계에 대한 배우자와 자녀의 식사 빈도의 영향력을 검증한 위계적 회귀분석

예측 변인	주관적 안녕감		심리적 건강 불편증상		신체적 건강 불편증상		가족만족도		성생활 만족도		부모 효능감		
	배우자	자녀	배우자	자녀	배우자	자녀	배우자	자녀	배우자	자녀	배우자	자녀	
step 1	나이	-.12	.05	.20**	-.01	.20**	.07	-.14*	-.03	-.28***	-.17*	.04	.11
	성별	.03	-.04	.16*	.21***	.14*	.18**	-.03	-.06	-.12#	-.15*	.08	.03
	교육수준	.10	.09	-.04	-.05	-.04	-.05	.07	.07	.10	.09	.14*	.12
	자녀수	.12#	.08	.02	.06	-.01	.04	.16**	.09	.08	.06	.05	.04
step 2	식사 빈도	.13*	.26***	-.08	-.29***	-.04	-.24***	-.06	.23***	.09	.18**	.01	.17*
	F	2.66*	4.23***	3.86**	7.89***	4.08***	7.40***	2.52*	4.38***	7.70***	8.18***	1.00	1.93
	R <sup>2</sup>	.05	.07	.07	.13	.07	.12	.05	.07	.13	.13	.02	.03
	Adj. R <sup>2</sup>	.03	.05	.05	.11	.05	.10	.03	.06	.11	.12	.00	.02
	$\Delta R^2$	.02*	.05***	.01	.06***	.00	.04***	.00	.04***	.01	.02**	.00	.02*

주 1. 표에서 제시된 값은 표준화된 회귀계수의 값을 제시하였다.

주 2. 통제변인으로 step 1에 투입된 나이, 성별, 교육수준, 자녀수의 값은 step 2에서 추출된 수치를 표기하였다.

# $p < .08$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

표 4. 행복, 건강 및 가족관계에 대한 배우자와 자녀의 전화통화 빈도의 영향력을 검증한 위계적 회귀분석

예측 변인	주관적 안녕감		심리적 건강 불편증상		신체적 건강 불편증상		가족만족도		성생활 만족도		부모 효능감		
	배우자	자녀	배우자	자녀	배우자	자녀	배우자	자녀	배우자	자녀	배우자	자녀	
step 1	나이	-.07	-.07	.12#	.10	.17**	.15*	-.12#	-.14#	-.25***	-.23***	.04	.07
	성별	.04	-.00	.16*	.19**	.13*	.18**	-.01	-.03	-.11#	-.16*	.08	.02
	교육수준	.11	.10	-.05	-.06	-.05	-.05	.08	.08	.11	.09	.14*	.11
	자녀수	.12#	.09	.03	.06	-.00	.04	.14*	.10	.08	.06	.05	.03
step 2	전화통화 빈도	.22***	.06	-.11#	-.13*	-.13*	-.16*	.14*	.03	.16**	.12#	.00	.15*
	F	4.58***	1.54	4.22***	4.86***	5.01***	5.96***	3.41*	2.19#	8.80***	7.37***	.96	1.92#
	R <sup>2</sup>	.08	.03	.07	.08	.09	.10	.06	.04	.14	.12	.02	.03
	Adj. R <sup>2</sup>	.06	.01	.06	.06	.07	.08	.04	.02	.13	.11	.00	.02
	$\Delta R^2$	.05***	.00	.01#	.01*	.02*	.02*	.02*	.00	.02**	.01#	.00	.02*

주 1. 표에서 제시된 값은 표준화된 회귀계수의 값을 제시하였다.

주 2. 통제변인으로 step 1에 투입된 나이, 성별, 교육수준, 자녀수의 값은 step 2에서 추출된 수치를 표기하였다.

# $p < .08$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

표 5. 행복, 건강 및 가족관계에 대한 가족들과의 여가활동 시간의 영향력을 검증한 위계적 회귀분석

	예측 변인	주관적 안녕감	심리적 건강 불편증상	신체적 건강 불편증상	가족 만족도	성생활 만족도	부모 효능감
step 1	나이	-.07	.14*	.21***	-.14*	-.27***	.03
	성별	.01	.16*	.13*	-.03	-.13*	.06
	교육수준	.09	-.07	-.07	.07	.10	.12
	자녀수	.12#	.04	.02	.13*	.09	.05
step 2	여가활동 시간	.19***	.02	.07	.18**	.07	.09
	F	3.74**	4.08***	5.02***	4.44***	7.47***	1.26
	R <sup>2</sup>	.06	.07	.08	.07	.12	.02
	Adj. R <sup>2</sup>	.05	.05	.07	.06	.11	.01
	ΔR <sup>2</sup>	.04***	.00	.00	.03**	.00	.01

주 1. 표에서 제시된 값은 표준화된 회귀계수의 값을 제시하였다.

주 2. 통제변인으로 step 1에 투입된 나이, 성별, 교육수준, 자녀수의 값은 step 2에서 추출된 수치를 표기하였다.

# $p < .08$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

적 건강 불편증상은 감소하며, 더불어 배우자와의 관계도 향상되고, 스스로 느끼는 부모 효능감 또한 높아지는 효과가 있는 것으로 나타났다.

마지막으로 가족들과 함께 보내는 여가생활이 어떤 영향력을 갖는지를 알아보기 위해 위와 같은 방법으로 나이, 성별, 교육수준 및 자녀수를 통제된 위계적 회귀 분석을 실시하였고, 그 결과는 표 5에 나타나 있다. 가족들과 함께 보내는 여가생활 시간은 주관적 안녕감( $\beta = .19, p < .001$ ;  $\Delta R^2 = .04, p < .001$ )과 가족만족도( $\beta = .13, p < .01$ ;  $\Delta R^2 = .03, p < .01$ )에 영향을 주었다. 즉, 가족들과 여가활동을 함께 하는 중년기의 사람들은 주관적 안녕감이 높고, 가족만족도 역시 높은 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합해 보면 자녀와 함께 하는 식사는 중년기 행복, 건강, 가족관계에 중요한 영향을 주고 있으며, 배우자와 자녀와의 전화통화 빈도 역시 긍정적인 결과를 보여주

었다. 또한 가족들과 함께하는 여가생활은 주관적 안녕감과 가족만족도를 높이는 데 유의한 변인임을 확인할 수 있었다. 마지막으로 부모 효능감은 배우자와의 식사나 전화통화 빈도와는 상관없었으나 자녀들과 함께하는 식사나 전화통화 빈도에 영향을 받는 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 자녀의 성장, 부모의 노화, 직장에서의 위치 변화 등 삶의 다양한 도전과 변화를 경험하면서 노년기로 나아가는 중요한 전환의 시기인 중년기를 중심으로 가족간에 이루어지는 활동이 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 알아보려고 하였다. 이를 위해 일상 생활에서 배우자 또는 자녀와 함께 식사하고, 전화통화하며, 여가활동을 보내는 것이 중년

기 성인의 행복, 건강, 가족만족도, 성생활 만족도, 그리고 부모 효능감에 어떠한 영향을 미치는지를 확인하였다.

먼저, 가족과 함께하는 식사는 중년기 성인의 삶에 긍정적 영향을 주고 있음을 확인하였다. 구체적으로 배우자와의 식사 빈도가 많을수록 주관적 안녕감을 증가시켰고, 자녀와의 식사 빈도는 주관적 안녕감의 증가를 증가시키고 더불어 심리적/신체적 건강 불편증상을 감소시켰다. 또한 가족만족도, 성생활 만족도와 부모 효능감도 증가하였다. 이는 가족과 함께 하는 식사가 가족과의 유대감, 정서적 관계 및 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구들(Eisenberg et al., 2004; Jacob et al., 2008)과 일치하는 결과이다. 즉 가족과 자주 식사를 하는 것은 중년기 단계에서 행복, 신체적 및 심리적 건강, 가족생활 만족도에 중요한 요인임을 시사하는 결과라고 할 수 있다. 흥미로운 점은 배우자의 식사에 비해 자녀와의 식사 빈도가 배우자와의 성생활 만족도를 포함한 다양한 삶의 영역과 역할에 많은 영향을 미쳤다는 것이다. 이는 여전히 한국의 중년 성인 세대의 가정생활에서 부모자녀관계가 중심점이 되고, 자녀와의 관계가 가정생활의 만족감뿐만 아니라 개인의 행복과 건강에도 중요한 영향을 미치는 요소임을 시사한다고 할 수 있다.

또한 가족과 하는 전화통화 역시 행복, 건강 및 가족생활에 있어서 긍정적인 영향력을 가지고 있음을 보여주었다. 배우자와 전화통화를 자주할수록 주관적 안녕감이 높고, 심리적 및 신체적 건강 불편증상이 감소하며, 가족만족도와 성생활 만족도도 증가하였다. 자녀와 전화통화는 심리적 및 신체적 불편증상을 감소시켰으며, 더불어 성생활 만족도와 부

모 효능감에도 긍정적 영향을 미쳤다. 특히 자녀 양육에 대한 심리적 부담감이 가중되는 시기인 중년기에게는 대면적 접촉이 불가피한 경우 전화통화를 통해서라도 자녀와 자주 의견을 공유하며 대화를 하는 것이 부모 역할을 효율적으로 수행하고 있다는 만족감을 높이며, 부부간 친밀한 관계형성을 돕고 결혼생활에 대한 만족도를 높일 수 있음을 보여주었다. 또한 이러한 결과는 전화통화가 급속한 변화와 이동으로 인하여 대면적 접촉이 어려운 현대사회에서 의사소통의 효과적인 대안임을 시사한다. 즉, 현대사회가 기러기 가족, 주말가족 등 먼 거리의 가족생활의 특징을 가진다 하더라도 자주 전화통화를 이용한 의사소통은 개인과 가족의 삶을 긍정적 방향으로 나아갈 수 있도록 도우며, 가족간 관계에 긍정적 영향력을 끼치는 유용한 연결고리가 될 수 있음을 보여주는 것이다. 물론 본 연구에서는 얼마나 오래 통화를 하는지, 그리고 어떤 내용으로 전화 통화를 하는지는 조사하지 못한 점이 아쉬운 점으로 남는다. 그러나 통화시간과 내용의 여부를 확인하지 못했음에도 불구하고, 전화통화의 빈도가 중년기 성인에 있어서 긍정적 결과를 가져다주는 것은 주목할 만한 결과라고 생각된다.

흥미로운 점은 중년기의 삶의 질에 대해 영향을 미치는 요소를 살펴볼 때 자녀와의 식사 활동이 배우자와의 식사활동보다 중요했으며, 반대로 전화통화에서는 자녀보다는 배우자와의 통화 빈도가 더 중요하였다. 자녀와의 식사가 중요한 영향력이 있는 활동으로 나온 결과에 대해서는, 전통적으로 내려오는 우리나라의 식사 문화에서 비롯된 것이 아닐까 한다. 예로부터 우리나라는 가족간 식사를 ‘밥상머리 교육’이라 부르며 자녀교육의 장으로 생각

하였고 가족과 함께 하는 식사를 중요하게 여겨서 가족간 식사활동을 통하여 가족친밀감을 공유하며 가족교육의 시간으로 가졌다. 즉, 자녀와 식사활동을 함으로써 부모로서의 역할을 하고 있다는 유능감을 경험하며 이는 부모 스스로의 삶의 질까지 높이는 결과를 가져올 수 있는 것으로 여겨진다. 이와 반대로 배우자의 경우에는 식사보다는 통화가 더 중요하게 나타났다. 이는 늦은 퇴근과 바쁜 업무 등의 현실적 문제를 고려할 때, 부부간에 같이 대면하여 식사하는 시간은 부족하지만 전화를 통하여 의사소통을 함으로써 부부간의 유대와 신뢰감을 형성하여 건강 뿐 아니라 가족만족도 및 성생활 만족도에 긍정적인 영향을 끼친다고 해석할 수 있다. 하지만 이러한 현상에 대해 심층적인 설명을 위해서는 각각의 가족 활동에 있어 이러한 차이를 일으키는 데 어떤 기제가 작용하는 지에 대한 추후 연구가 필요하다.

마지막으로 가족과 함께 여가활동을 하는 것은 중년기의 주관적 안녕감과 가족만족도를 높이는 것으로 나타났다. 이는 가족 구성원의 여가활동 참여가 가족관계 뿐만 아니라 생활만족에 영향을 미친다는 선행연구(Mactavish & Schlien, 1998)와도 일치하는 결과이다. 가족이 함께 여가활동을 하기 위해 그 활동을 다같이 계획하고 준비하며 실행하는 가운데 가족이 의사소통할 수 있는 기회를 갖게 되며, 가족간의 이해와 신뢰를 가져다주기 때문이라고 생각된다. 즉, 가족과 여가활동을 함께 보내는 시간은 가족으로부터 오는 정서적 안녕감, 소속감 및 만족감을 경험하게 하는 소중한 시간이라 할 수 있으며, 재미와 의미를 동시에 경험할 수 있는 시간이라고 할 수 있다. 본 연구에서는 가족과 함께 보내는 여가활동이 스

트레스를 해소하고 완화시키는 동시에 가족 구성원의 화합적 분위기를 창출함으로써 안녕감을 경험하게 함을 다시 확인하였다(변해심, 2000; Iso-Ahola, 1980). 그러나 가족여가 활동이 가족식사나 가족간 통화시간에 비하여 상대적으로 건강 불편증상, 성생활만족도 및 부모효능감에는 영향을 주지 못하였다. 이러한 이유에 대해서는 본 연구의 참여자가 중년기이기 때문이라고 여겨진다. 이는 젊은 연령층일수록 가족에 대한 근대적인 가치관을 가지고 있으며, 수평적 관계로 인식하여서 연령이 많은 층에 비해 여가에 대해서 더 중요하게 여긴다고 주장한 이연숙 등(2012)의 결과에 비추어 생각해 볼 수 있다. 즉 중년기가 가족의 여가활동 시간에 대한 중요성 인식이 크지 않고 이는 건강증상이나 배우자나 부모로서의 역할에 대한 만족감에도 영향을 미치지 않는다고 생각되어진다.

가족간 활동이 개인의 행복과 건강, 가족간 관계에 긍정적 영향을 미치는 이유를 다음과 같이 생각해 볼 수 있다. 첫째, 가족과 함께 하는 식사, 전화통화 및 여가활동은 가족 응집력을 강화시키기 때문이다. 가족이 함께 공동시간을 보내며 가족 활동에 함께 참여하는 것은 가족 고유의 가치관과 생활양식을 공유하고, 가족 공동의 관심사에 대한 대화를 하며 이를 통해 가족관계를 향상시키면서 가족 응집력을 강화시키는 데 영향을 미치게 된다(박경숙, 1993; 홍성화, 2003, Zabriskie & McCormick, 2001; Welsh et al., 2011). 이러한 가족의 응집력을 경험한 가족들은 가족간 정서적 유대감을 경험함으로써 가족 전체와 더불어 각 개인의 삶의 질 또한 증진된다고 볼 수 있다. 둘째, 가족간의 상호작용은 가족 구성원간에 의사소통을 높여주기 때문이다. 부

부간 또는 부모자녀간에 자신의 생각과 느낌을 건설적이고 개방적인 방식으로 의사소통을 하는 것은 갈등을 해소하고 서로의 감정과 느낌을 공유하게 하며, 이를 통해 자신감과 안정감을 가질 수 있게 한다(고경애, 정민정, 2007; Satir, 1983). 또한 가족간 의사소통을 통해서 구성원간에 적절한 분리와 융합을 경험하게 되고, 이를 통해서 건강한 가족이 되며 개인도 행복하고 건강하게 된다. 특히나 청소년의 자녀를 둔 중년기들은 부부가 함께 하는 여가활동이나 취미시간이 부족하기 때문에 자녀가 없는 결혼 적응기의 기혼자들보다 결혼 만족도가 낮다는 연구결과가 있다(김민녀, 채규만, 2006). 이러한 점을 고려해볼 때 가족간에 함께 하는 활동을 통해 의사소통의 기회를 갖는 것이 행복과 건강을 증진시킬 뿐만 아니라 가족만족도, 나아가 부모 효능감에 있어서 중요한 역할을 한다고 할 수 있겠다. 마지막으로, 가족간 활동을 자주 하는 것은 가족간의 사회적 지지를 제공하기 때문에 삶의 긍정적 영향력을 갖는다고 생각된다. 사회적 지지는 한 개인이 다른 사람들과 맺는 관계에서 얻을 수 있는 사랑, 존중, 인정, 물질과 같은 모든 형태의 긍정적인 자원이다. 어려움에 처할 때 다른 사람으로부터 지지를 받고 있다고 지각하는 하는 것은 스트레스 대처 능력, 사회적 문제 해결, 신체적·심리적 건강을 증진시키며, 우울이나 불안과 같은 심리적 고통을 경감시켜준다(노지혜, 이민규, 2011; Kessler, Kendler, Heath, Neale, & Eaves, 1992). 그 중 가족 생활에 있어서 배우자나 가족의 정서적 지지는 가족간 친밀감과 신뢰를 형성케 하며, 이로 인해 우울, 불안, 신체적 건강을 증진시키기 때문에 가족의 지지는 더욱 중요하다고 할 수 있다(하오령, 권정혜, 2006). 그러므로

가족이 한 식탁에 앉아 식사를 하며, 대화를 하고, 같은 취미활동이나 여가를 보내는 것은 배우자간 또는 부모자녀 관계로부터 오는 사회적 지지의 경험을 제공하는 소중한 기회라고 할 수 있겠다.

지금까지의 선행 연구들은 가족관계 및 가족 유대감의 중요성을 강조하여 왔으나 가족 관계를 증진시키기 위한 실제적인 전략들은 제시하지 못하였다. 그러나 본 연구에서는 구체적인 가족 활동의 긍정적 영향력을 확인함으로써 식사, 전화통화 및 여가활동과 같은 일상적 활동들의 중요성을 확인하였다. 이러한 연구 결과는 중년기의 삶의 질을 향상시키기 위한 복지정책 및 교육에 있어서 시사하는 바가 크다고 하겠다. 본 연구결과에서도 나타났듯이, 집단주의적이고 가족중심적인 문화인 우리나라에서는 가족 활동이 다양한 삶의 영역에 주요한 영향을 미침에도 불구하고, 한국 사회에서는 여전히 가족활동에 투자하기 보다는 일과 업무 성과에 집중되어 있다. 따라서 정책적·문화적으로 건강한 중년을 보낼 수 있는 생활양식이 제공되어야 하고, 부모자녀 세대간, 부부간의 친밀감과 관계의 질을 높이기 위한 다양한 프로그램의 개발 및 보급이 필요하며, 가족 친화적 정책과 적극적인 지원 시스템이 마련되어야 할 것이다. 현재 가족정책 전달체계인 건강가정지원센터에서도 건강한 가정을 형성하고 유지하기 위해 가족문화 조성 캠페인과 다양한 교육을 통해 사회적 분위기 확산 운동을 펼치고 있다(고선주, 2012). 이러한 사회 문화적인 움직임과 함께 이를 뒷받침하는 경험적 연구가 더욱 활발히 이루어져야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 가족간에 식사를 함께 하고, 전화 통화를 하는 소극적인 활동이라 할지라도 긍정적인 영향을 미



치는 것을 확인하였다. 이는 일상생활에서 매우 소소하고 쉽게 할 수 있는 가족활동이라 하더라도 쉽게 간과하지 않고 가족간에 함께하는 가족문화 형성을 위한 노력이 필요함을 의미한다.

본 연구의 이러한 현실적 의의에도 불구하고 다음의 몇 가지 제한점을 가지고 있으며, 그에 관련한 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적으로 수집된 자료를 분석한 결과로서 응답자들이 가족활동을 하기 이전의 행복, 건강 및 가족만족도의 수준을 분석에서 고려하지 못하였다. 개인의 건강과 안녕감에 의해서 가족활동이 영향을 받았을 가능성을 고려하여 가족활동의 빈도 및 시간이 중년기에 경험하는 건강, 행복 및 가족관계에 인과적 영향이 있는지, 그 영향이 얼마나 지속되는지 등을 종단연구를 통해 탐색될 필요가 있다. 둘째, 선행 연구에 따르면 개인의 행복에 대한 관계적 경험의 중요성은 성인 초기보다는 중년기에 더욱 증가하였다(구재선 외, 2006). 그럼에도 불구하고 가족간의 활동이 상호적 관계임을 고려해 보았을 때, 부모자녀 또는 부부를 함께 연구대상으로 하여서 가족의 활동이 쌍방에 서로 긍정적 영향을 미치는지 알아볼 필요가 있다. 또한 가족간에 이루어지는 식사, 전화통화 및 여가활동이 청소년들과 성인초기, 노년기에는 또 다른 경험으로 다가올 수 있기 때문에 구체적인 가족활동들이 다양한 세대의 행복과 삶의 질에 어떻게 나타나는지 알아봐야 할 것이다. 셋째, 가족간에 이루어지는 활동이 개인의 삶의 질에 미치는 긍정적 영향력들 사이에 매개 역할을 하는 심리적 기제가 무엇이 있는지 살펴보는 것도 필요하다. 예를 들어 가족응집력, 가족효능감, 사회적 지지 등이 가족 활동과 개

인의 행복에 있어 매개한다는 연구결과가 있었다(Orthner & Mancini, 1991). 이처럼 가족간의 활동이 어떠한 기제를 통하여 긍정적 결과를 나타내는지 알아볼 필요가 있겠다. 마지막으로, 가족간에 이루어지는 여러 활동들에 대한 질적 분석 연구가 향후 필요할 것이다. 본 연구에서는 가족 활동이 일어나는 빈도 및 시간을 측정하여 분석하였기 때문에, 가족 활동을 통해서 어떤 정서와 사고가 일어나는지에 대해서는 알 수가 없었다. 이러한 한계점을 바탕으로 추후 연구에서는 가족활동에서 주로 이루어지는 역동성과 내용을 질적 분석하여 행복하고 적응적인 중년기를 보낼 수 있는 실제적이고 심층적인 정보를 제공할 필요가 있겠다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 가족활동이 삶의 구체적인 영역에 미치는 영향력에 대한 연구가 미비한 현 시점에서, 일상의 가족활동들인 식사, 전화통화 및 여가활동이 중년기의 행복, 건강, 가족 및 성생활 만족도, 그리고 부모 효능감에 이르기까지 다양한 영역에 대하여 그 관계를 살펴보았다는 점에서 그 의의가 있다고 여겨진다.

## 참고문헌

- SBS 미래한국리포트 (2006). 행복의 조건과 가족의 미래. 제4차 미래한국리포트.
- 고경애, 정민정 (2007). 가족기능과 부모-자녀 의사소통이 청소년의 자기효능감에 미치는 영향. 한국가족치료학회지, 15(2), 301-320.
- 고선주 (2012). 저출산 대응: 가족내 자녀양육 지원강화. 한국심리학회지: 사회문제, 18(1),

- 53-78.
- 구재선, 김의철 (2006). 한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근. *한국심리학회지: 사회문제*, 12(2), 77-100.
- 김경민, 한경혜 (2004). 중년기 남녀의 가족 생활사건 경험이 심리적 복지감에 미치는 영향. *한국노년학*, 24(3), 211-230.
- 김명자 (1991). 중년기 부부의 가족스트레스에 대한 대처양식과 위기감. *대한가정학회지*, 29(1), 203-216.
- 김민녀, 채규만 (2006). 가족생활주기에 따른 기혼자의 결혼만족도. *한국심리학회지: 건강*, 11(4), 655-671.
- 김범준, 박영숙, 전영민 (2005). 경제적 어려움, 대처행동, 가족간 의사소통이 주부 정신 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 10(1), 37-59.
- 김은미, 구재선, 최상진 (2003). 행복에 대한 사회문화적 표상. *한국심리학회 연차학술대회 논문집*, 373-374.
- 김은준 (2008). 모바일테크놀로지와 세대 간 커뮤니케이션: 휴대전화를 매개한 여성의 세대 간 커뮤니케이션을 중심으로. *한국언론학회*, 52(1), 216-244.
- 김의철, 박영신 (1999). 한국 청소년의 심리, 행동특성의 형성: 가정, 학교, 친구, 사회 영향을 중심으로. *교육심리연구*, 13, 99-142.
- 나은영 (2001). 한국인과 이동전화 커뮤니케이션. *텔레콤월드*, 1(2), 1-20.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가? 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 30(1), 159-183.
- 문숙재, 윤소영, 차경옥, 천혜정 (2005). 여가문화와 가족. 서울: 도서출판 신정.
- 박경숙 (1993). 중년기여성의 생활만족도에 관한 연구: 중년기 여성이 인지한 가족응집력 및 적응력을 중심으로. *대한가정학회지*, 13(1), 121-135.
- 박민자 (2006). 행복가족의 요소와 의미. *가족과 문화*, 18(4), 183-205.
- 박영신, 김의철 (2011). 중년기 성인 남녀의 행복 형성요인: 전업주부, 취업주부와 그들의 남편을 중심으로. *인간발달연구*, 18, 65-108.
- 박지현, 김태현 (2011). 중년기의 가족스트레스 및 가족탄력성이 사회적 문제해결능력에 미치는 영향. *한국가족관계학회지*, 16(1), 229-257.
- 변해심 (2000). 기혼여성의 여가활동 참여와 가족스트레스 및 가족 응집력의 관계. *한국체육학회지*, 39(1), 170-178.
- 신숙재 (1997). 어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모 효능감이 양육행동에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위 청구 논문.
- 양영아 (1996). 중산층의 가족여가활동 실태와 요구조사 연구. 숙명여자대학교 석사학위 청구 논문.
- 윤현숙, 유희정 (2006). 가족관계가 성공적 노화에 미치는 영향. *한국가족복지학*, 18, 5-31.
- 윤소영, 윤 주 (2008). 가족여가 활성화를 위한 정책방안 연구. 한국문화관광연구원.
- 이연숙, 김외숙, 이기영, 조희금, 이승미, 김하니, 한영선 (2012). 가족공유 여가시간 및 결정요인: 부부, 미취학자녀, 그 외 가족 및 친척을 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 16(1), 199-227.
- 이정호, 김미량 (2008). 중년기 남성의 여가생

- 활형태와 가족기능. *한국여가레크레이션학회지*, 32(2), 139-151.
- 진화림, 손승혜 (2008). 대학생과 그 부모 집단  
의 영상통화 경험에 관한 탐색적 연구. *스  
피치와 커뮤니케이션*, 9, 101-133.
- 천혜정 (2004). 가족여가 참여 동기 및 가족  
여가 활동의 효과. *한국가족자원경영학회지*,  
8(2), 1-13.
- 최길례 (2003). 가족의 여가활동이 정서적 역  
동성에 미치는 영향. *한국체육학회지*,  
42(3), 175-184.
- 최길례, 강봉화 (2003). 가족의 여가활동이 가  
족관계의 질에 미치는 영향. *한국사회체육  
학회지*, 19, 1023-1034.
- 텔레콤리포트 (2008). 전국민의 72.2% ‘휴대전화  
이용’. <http://www.mktinsight.co.kr>에서  
2011년 9월 10일에 인출.
- 통계청 (2011). 2010 인구주택총조사 전수집  
계 결과(가구부분). [http://www.census.go.kr/  
hcensus/index.jsp](http://www.census.go.kr/hcensus/index.jsp)에서 2011년 9월 1일에 인  
출.
- 하오령, 권정혜 (2006). 기혼 직장여성의 정신  
건강과 역할만족도: 역할갈등, 완벽주의  
및 가족 지지를 중심으로. *한국심리학회지:  
임상*, 25(3), 675-696.
- 한국경제신문 (2008년 10월 13일자). 행복의 제  
1요소는 화목한 가정. [http://www.hankyung.  
com/new](http://www.hankyung.com/new) 에서 2011년 8월 29일에 인출.
- 홍성화 (2003). 가족단위 여가활동 참여가 가  
족기능에 미치는 영향. *여가학연구*, 1, 57-  
71.
- Crossley, A., & Langdrige, D. (2005). Perceived  
sources of happiness: A network analysis.  
*Journal of Happiness Studies*, 6, 107-135.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very  
happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., &  
Griffin, S. (1985). The satisfaction with life  
scale. *Journal of Personality Assessment*, 49,  
71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H.  
L. (1999). Subjective well-being: Three decades  
of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-  
302.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., Fulkerson,  
J. A., & Story, M. (2008). Family meals and  
substance use: Is there a long-term protective  
association? *Journal of Adolescent Health*, 43,  
151-156.
- Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer,  
D., Stroy, M., & Bearinger, L. H. (2004).  
Correlations between family meals and  
psychological well-being among adolescents.  
*Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*,  
158, 792-796.
- Fiese, B., Tomcho, R., Douglas, M., Josephs, K.,  
Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of  
50 years of research on naturally occurring  
family routines and rituals: Cause for  
celebration? *Journal of Family Psychology*, 16,  
381-390.
- Franko, D. L., Thompson, D., Bauserman, R.,  
Affenito, S. G., & Striegel-Moore, R. H.  
(2008). What's love got to do with it?  
Family cohesion and healthy eating behaviors  
in adolescent girls. *International Journal of  
Eating Disorders*, 41, 360-367.
- Fruh, S. M., Fulkerson, J. A., Mulekar, M. S.,  
Kendrick, L. A. J., & Clanton, C. (2011).  
The surprising benefits of the family meal.

- The Journal for Nurse Practitioners*, 7, 18-22.
- 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, 389-395.
- Gibaud-Wallston, J., & Wandersman, L. (1978). *Development and utility of the parenting sense of competence scale*. Paper presented at the American Psychological Association Meeting, Toronto, Canada.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2000). *Family therapy: An overview (5th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company. 김득성의 공역 (2001). 가족치료. 서울: 시그마프레스.
- Hill, M. S. (1988). Marital stability and spouses shared time. *Journal of Family Issues*, 9, 427-451.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation*. Iowa: WM. C. Brown company.
- Jacob, J. I., Hill, E. J., Allen, S. M., & Mead, N. L. (2008). Dinnertime as a mediator between work hours and work and family outcomes. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36, 310-327.
- Kessler, R. C., Kendler, K. S., Heath, A. C., Neale, M. C., & Eaves, I. J. (1992). Social support, depressed mood, and adjustment to stress: A genetic epidemiologic investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 257-272.
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid(Eds.), *Middle aging: Development in the third quarter of life* (pp.161-180). Orlando, FL: Academic Press.
- Kiser, L. J., Medoff, D., Nurse, W., Black, M. M., & Fiese, B. H. (2010). Family mealtime Q-sort: A measure of mealtime practices. *Journal of Family Psychology*, 24, 92-96.
- Kunstler, R. (1992). Forging the human connection: Leisure services for the homeless. *Park and Recreation*, 27, 42-45.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331.
- Larsen, R. J., & Kasimatis, M. (1991). Day-to-day physical symptoms: Individual differences in the occurrence, duration, and emotional concomitants of minor daily illness. *Journal of Personality*, 59, 387-423.
- Levinson, D. J., Darrow, C. M., Klein, E. G., Levinson, M. H., & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- Mactavish, J. B., & Schleien, S. J. (1998). Playing together growing together: Parents' perspectives on the benefits of family recreation in families that include children with a developmental disability. *Therapeutic Recreation Journal*, 32, 207-230.
- Neumark-Sztainer, D., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A., Story, M., & Larson, N. I. (2008). Family Meals and disordered eating in adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 162, 17-22.
- Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 832-843.
- Orthner, D. K. (1975). Leisure activity patterns

- and marital satisfaction over the marital career. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 91-102.
- Orthner, D. K., & Mancini, J. A. (1991). Benefits of leisure for family bonding. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Pterson(Eds.), *Benefits of leisure* (pp.215-301). State College, PA: Venture.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Putnam.
- Satir, V. (1983). *Conjoint family therapy* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Sen, B. (2010). The relationship between frequency of family dinner and adolescent problem behaviors after adjusting for other family characteristics. *Journal of Adolescence*, 33, 187-196.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-297.
- Vangelisti, A. L., & Banski, E. G. (1993). Is the u-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 230-239.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Welsh, E. M., French, 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, 229-235.
- Wethington, E., Kessler, R., & Pixley, J. (2004). Turning points in adulthood. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. Kessler(Eds.), *How healthy are we: A national study of well-being in midlife*. Chicago: University of Chicago Press.
- Whitbourne, S. K. (2001). *Adult development and aging: Biopsychosocial perspectives*. New York: John Wiley & Sons.
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relation*, 50, 281-289.
- 논문투고일 : 2012. 3. 23.  
1차 심사일 : 2012. 4. 2.  
게재확정일 : 2012. 5. 3.

## **Family Activities and Well-being in Midlife: Meal, Phone Conversation, and Leisure**

**Kyoungmi Kim**

**Seungah Ryu**

**Incheol Choi**

Center for Happiness Studies, Seoul National University

Many studies have demonstrated that family plays a crucial role in health and wellbeing in life. There has been little research, however, examining the relative importance of activities together with family members in middle-aged adults. The goal of this study was to examine the effect of family meal, phone conversation with family, and family leisure activities on happiness, health, and family relationship. Total 286 middle-aged adults ( $M=50.13$ ) participated in this study. Dependent variables were happiness (SWB), physical and psychological illness symptoms, family satisfaction, sex satisfaction, and parenting sense of competence. This research showed that (1) frequency of meal with family was positively correlated with happiness, family relationship, and negatively physical/psychological illness symptoms; (2) high frequency of talking on the phone with family resulted in that high level of happiness, family satisfaction, sex satisfaction, and parenting sense of competence, and lower illness symptoms; (3) the more participants spent leisure time with family, the happier and the more family satisfaction they feel. Findings suggest that activities together with family members in middle-aged adults may enhance their happiness, health, and quality of family relationship. The implication for current study were discussed.

*Key words* : family meal, phone conversation with family, family leisure activities, well-being, middle-age group