

중학생의 가족식사 횟수에 따른 식행동, 식품섭취 및 삶의 만족도

권정은¹ · 박희진² · 임현숙² · 천종희^{2*}

¹인하대학교 교육대학원 영양교육전공, ²인하대학교 생활과학대학 식품영양학과

The Relationships of Dietary Behavior, Food Intake, and Life Satisfaction with Family Meal Frequency in Middle School Students

Jeung Eun Kwon¹, Hee Jin Park², Hyun Suk Lim², Jong Hee Chyun^{2*}

¹Department of Nutrition Education, Graduate School of Education, Inha University,

²Department of Food & Nutrition, College of Human Ecology, Inha University

Abstract

To study the importance of family meals in adolescents, 251 middle school students were surveyed through a questionnaire on their family meal patterns, dietary behaviors, food intake, and life satisfaction. The family meals were defined as “meals with all family members living together” by 62.2% of the students. For the frequency of family meals, 42.2% of the students replied having family meals “More than once a day”. A common reason for the difficulty in having a family meal was a “lack of time” (73.3% of the students). Students tended to respond that they would be most fond in having meals with entire family members with traditional Korean food. Having more frequent family meals was found to benefit both individual and familial dietary behavior. In terms of food intake according to the frequency of family meals, the group having frequent family meals consumed significantly more rice, tofu, legumes, meats, fishes, eggs, green vegetables, seaweeds, fruits, milk, and milk products. This indicates that students can achieve a balanced diet through family meals. In terms of emotional status, the group having more frequent family meals showed a higher satisfaction with their daily life, health, nutritional status, and care from their relatives. In terms of personal mental status, the group having more frequent family meals was also found to be more effective at controlling undesirable emotions such as loneliness, indignation, and lethargy. As a result of this study, students in the group having more frequent family meals were found to have a positive dietary behavior, a balanced nutrition, a higher life satisfaction, and a more stable mental status. This result is useful as nutritional and educational information in schools to impress upon the public the importance of family meals for adolescents.

Key Words: Family meal frequency, dietary behavior, food intake, life satisfaction

1. 서 론

청소년기는 제 2의 급속한 신체적 성장과 성적 성숙이 이루어지는 시기로 신장과 체중이 급격히 증가할 뿐만 아니라 지적, 정서적, 사회적 능력도 크게 신장되는 중요한 시기이다(양 2005). 또한 청소년기에는 식습관과 식품에 대한 기호가 어느 정도 정착되며, 특히 영양섭취의 수준이 체격과 건강에 직접적으로 반영되므로 다른 어느 생애주기보다도 영양공급과 영양교육이 충분이 이루어져야 하는 중요한 시기이다(양 2005). 최근 우리나라 청소년들은 잦은 결식과 빈약한 아침 식사, 식사시간의 불규칙, 과도한 학업과 진로문제에 대한 중압감, 패스트푸드의 섭취 증가에 따른 영양 불균형 및 각종

식생활의 문제점이 발견되고 있으며, 가공식품과 인스턴트 식품의 증가, 대중매체를 통한 가공식품의 잘못된 홍보는 불규칙한 식사와 부적당한 간식의 선택 등 잘못된 식행동을 부추길 수 있다(홍 2007). 하루 중 가정 밖에서 보내는 시간이 대부분인 청소년의 경우 학교급식과 외식 등으로 가족식사 이외의 식생활 비중이 커지면서 스스로 바람직한 식생활을 영위하는 방법을 익혀야 할 필요가 크지만 대부분 체계적인 교육을 받지 못한 채 기호 위주의 식생활에 의존하고 있는 실정이다. 청소년기에는 가정, 학교, 사회 환경을 통하여 개인의 인성을 형성해 나가게 되며 감정의 변화가 예민하고 가치관이 변화되고 형성된 식습관이 고정되어가는 시기이므로 올바른 식생활 태도를 갖는 것은 매우 중요하다(손 등 1981).

*Corresponding author: Jong Hee Chyun, Department of Food and Nutrition, Inha University, 253 Yonghyun-dong, Nam-gu, Incheon 402-753, Korea
Tel: 82-32-860-8123 Fax: 82-32-862-8120 E-mail: jhchyun@inha.ac.kr

최근에는 개인 생활이 복잡해지고 가족 구성원들의 활동 시간대가 달라 자녀들이 부모나 가족들과 함께 식사를 하는 횟수가 줄어든 반면 혼자 또는 자녀들끼리 식사하는 경우가 늘고 있으며 이로 인해 아침식사를 부실하게하고 식태도가 바람직하지 않은 것으로 나타났다(최 2001). 가족과 함께하는 식사는 가족 구성원들에게 많은 영향을 주어 가족간의 사랑과 공감, 따뜻함을 인식하게 하는 기회를 제공한다(Weinstein 2006). 또한 가족식사는 함께 먹는 행위뿐만 아니라 함께 준비하고 정리하는 과정을 모두 포함하며, 이 과정을 통해 자녀들은 팀의 일원으로 자기 책임을 인식하고 수행하고, 실생활에 필요한 중요한 기능들을 배울 수 있다(박 2007). 가족식사의 횟수가 많을수록 올바른 영양섭취를 하고 체중조절과 약물남용에 대한 위험성이 감소되고(Compan 등 2002; Videon & Manning 2003; Eisenberg 등 2004) 정신 건강에 문제가 적으며(Cason 2006), 가족식사를 자주 하는 집단의 청소년은 그렇지 못한 집단의 청소년에 비해 성격이 좋고, 우울증, 음주, 흡연 등의 좋지 않은 행동의 비율이 낮다(Videon & Manning 2003)고 보고되었다. 이 등(2008)의 연구에서도 가족식사를 자주하는 집단이 그렇지 못한 집단에 비해 삶의 만족도가 높았고 가족식사에 대한 아동들의 감정, 태도, 행동이 가족식사의 횟수에 의해 긍정적인 영향을 받는다고 하였다. 또한 Neumark-Sztainer 등(2004)의 연구에 따르면, 일반적으로 가족식사 횟수가 높을수록, 가족식사가 긍정적인 분위기일수록, 가족식사를 우선시하고 규칙적으로 할수록 청소년들의 비정상적인 식이행동(과도한 체중조절, 마약복용, 상습적인 다이어트 등)이 줄어들었으며 Fulkerson 등(2009)의 연구에 따르면, 가족저녁식사 횟수와 아침식사 섭취, 과일 섭취는 양의 상관관계가 있었고, 우울증과는 음의 상관관계가 있었다. 또한 주 5-7회 가족식사를 하는 청소년에 비해 가족식사를 전혀 하지 않은 청소년의 경우 과체중 및 식품에 대한 불안감이 높은 것으로 나타났다. 따라서 가족단위의 식생활은 청소년의 식습관, 식품기호, 식태도 등의 식행동을 결정하는 중요한 요인이 될 것으로 예측되며, 청소년기의 식행동은 이들의 신체적 발육, 학업성취도 및 심리 정서적 발달에 큰 영향을 미치게 되므로, 본 논문에서는 서울지역 일부 중학생들의 가족식사 횟수를 조사하고 가족식사 횟수가 개인의 식행동과 가족식사 식행동, 식품섭취 그리고 삶의 만족도 및 심리상태 등에 미치는 영향을 조사하여 청소년시기에서 가족식사의 중요성을 알아보고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 조사대상 및 조사기간

본 연구는 서울특별시 소재 중학교 학생 251명(남 119명, 여 132명)을 학년별로 세반씩 무작위 선정하여 2010년 7월 설문지법으로 조사를 실시하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구에서 사용한 설문지는 선행 연구(조 2007)에서 사용되었던 설문지를 참고로 하여 본 연구 목적에 맞게 문항을 재구성 하여 조사 대상자의 연령, 성별, 가족형태, 어머니 직업 유무 등의 일반사항과 가족식사 실태, 개인과 가족식사 식행동, 식품섭취빈도, 삶의 만족도와 심리상태 등의 조사를 실시하였다.

3. 통계분석

회수된 설문지는 SPSS(Ver. 12.0) 프로그램을 사용하여 분석하였다. 대상자들의 일반사항과 가족식사 실태는 빈도와 백분율로 표시하였고, 가족식사 횟수에 따른 대상자들의 개인 식행동과 가족식사 식행동, 삶의 만족도, 심리상태에 관한 항목은 Likert 5점 척도를 사용하여 평균과 표준편차를 계산하고 주요 변수와 각 변인의 차이는 분산분석을 통해 유의성을 검증하였다. 가족식사 횟수에 따른 식품섭취빈도 조사는 χ^2 (Chi-Square)을 실행하여 유의성을 검증하였다. 모든 항목에서 유의적 수준은 $p < 0.05$ 이하로 하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

연구 대상자의 일반 특성은 <Table 1>과 같다. 설문에 응답한 중학생의 나이는 평균 만 13세였고, 251명 중 남자는 119명(47.4%)이며, 여자는 132명(52.6%)이었다. 가족의 형태는 핵가족(72.1%)이 가장 많았으며 대가족(15.1%), 편부모(11.2%), 부모없이 조부모와 함께 사는 대상자(1.6%) 순이었고 부모님의 맞벌이 여부는 ‘맞벌이 한다’가 61.8%로 맞벌이 안하는 경우 보다 많게 나타났다.

2. 가족식사의 인식과 실태

가족식사에 대한 정의와 횟수 등 가족식사 실태는 <Table 2>에 나타내었다.

조사 대상자들이 생각하는 가족식사의 정의는 ‘함께 사는 가족이 모두 식사하는 것’이라고 62.2%가 응답하였고, ‘부모님 중 한분과 함께 식사하는 것’이란 응답은 20.3% 그리고 ‘가족 구성원 중 두 명 이상이 식사를 하는 것’이란 응답이 15.5%로 나타났다. 이는 조(2007)의 중·고등학생의 가족식사 연구와 이(2009b)의 초등학생의 가족식사 연구에서 가족식사의 의미를 ‘가족이 모두 모여 식사를 하는 것’이라고 인식하는 것과 유사한 결과였다.

가족식사 횟수로는 ‘매일 한 끼 이상’이 42.2%로 가장 많았고, ‘1-2회/주’ 19.9%, ‘5-6회/주’와 ‘3-4회/주’는 15.5%, ‘없음’은 7.3%로 순으로 나타났다.

가족식사를 못하는 이유로는 73.3%의 조사대상자들이 ‘모일 시간이 없어서’라고 응답하였고, 필요를 못 느껴서, 어색

<Table 1> General characteristic of the subjects

Control	Variables	N(%)	Control	Variables	N(%)
Age	11 years	3(1.2)	Family Type	Extended family	38(15.1)
	12 years	77(30.7)		Nuclear family	181(72.1)
	13 years	104(41.4)		Single-parent family	28(11.2)
	14 years	50(19.9)		With grandparents	4(1.6)
	15 years	17(6.8)			
	Mean±SD	13.00±0.91			
Total		251(100)	Total		251(100)
Gender	Male	119(47.4)	Mother's occupation	Yes	155(61.8)
	Female	132(52.6)		No	96(38.2)
Total		251(100)	Total		251(100)

<Table 2> The pattern of family meals

	Variables	N(%)
Definition of the family meal	Having a meal with entire family members who are living together	156(62.2)
	Having a meal with one of parents	51(20.3)
	Having a meal with two or more of family members	39(15.5)
	Having a meal with family and relatives	5(2.0)
Frequency of family meal	More than once a day	106(42.2)
	5-6 times a week	39(15.5)
	3-4 times a week	39(15.5)
	1-2 times a week	49(19.5)
	Never	18(7.3)
The time for family meal	Everyday	84(33.5)
	Some weekdays	71(28.3)
	Weekend, Holiday	88(35.0)
	Special family gathering	8(3.2)
The reason of difficulties in having family meal	For lack of time to be together	184(73.3)
	For lack of necessity	4(1.6)
	For awkward atmosphere	2(0.8)
	For living by oneself	1(0.4)
	Etc	60(23.9)
The best person to have family meal	Entire family members	175(69.7)
	With brother, sister and mother	41(16.3)
	With brother, sister and father	5(2.0)
	With brother and sister only	11(4.4)
	Alone	19(7.6)
The type of family meal	Korean traditional food	229(91.2)
	Chinese food	8(3.2)
	Western food	6(2.4)
	Fast food	5(2.0)
	Buffet	3(1.2)
Total		251(100)

해서, 혼자 살아서 등의 답은 매우 적어 가족들이 각자 바빠서 함께 모일 시간이 적은 것이 가장 큰 이유로 나타났다. 이는 김(2011)의 가족식사 참여도 연구에서 가족식사를 하지 못하는 경우의 이유가 ‘가족이 함께 모일 시간이 없다’라는 응답이 가장 높게 나타난 것과 유사한 결과였다.

누구와 함께 먹는 것이 가장 좋은지에 대한 질문에는

69.7%가 ‘온 가족이 함께 먹을 때’라고 응답하여 가장 높았으며 ‘어머니와 형제가 같이 먹을 때’가 16.3%, ‘혼자 먹을 때’가 7.6% 순으로 조사되었으나 ‘아버지와 형제가 같이 먹을 때’라는 응답은 2%로 가장 낮은 것으로 보아 온 가족이 함께하는 식사시간을 가장 선호하고 어머니 없이 아버지와 형제와만 같이 하는 식사시간은 선호하지 않음을 알 수 있었다.

가족식사를 먹는 음식의 종류는 한식이 91.2%로 가장 높았고, 중식이 3.2%, 양식이 2.4%, 패스트푸드가 2.0%, 뷔페가 1.2% 순으로 나타났다. 이로 보아 가족식사는 주로 집에서 한식을 먹고 있음을 알 수 있었다.

3. 식행동

가족식사 횟수에 따른 개인 식행동과 가족식사 식행동은 <Table 3>에 나타내었다.

조사 대상자들의 개인 식행동을 살펴보면 식사를 천천히 하는지에 대한 항목에서는 5점 만점에 평균 2.71점으로 조사 대상자들은 자신의 식사 속도를 보통보다는 약간 빠른 정도로 평가하고 있었다. 가족식사 횟수에 따라 식사속도를 비교해 보면 ‘매일 한 끼 이상’은 2.87점, ‘5-6회/주’는 2.74점, ‘3-4회/주’는 2.56점, ‘1-2회/주’는 2.59점, ‘없음’은 2.39점으로 유의적인 차이를 보여 가족식사 횟수가 많을수록 식사를 천천히 하는 것으로 나타났다(p<0.05).

편식하지 않는지에 대한 항목에서는 5점 만점에 평균 3.30의 점수로 자신의 편식정도를 보통내지 편식하지 않는 편이라고 응답하였고, 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이 3.50점, ‘5-6회/주’는 3.36점, ‘3-4회/주’는 3.38점, ‘1-2회/주’는 2.94점, ‘없음’은 2.78점으로 유의적인 차이를 보여 가족식사 횟수가 높은 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 편식이 적음을 알 수 있었다(p<0.01). 이는 박(2011)의 고등학생의 식행동의 연구에서 가족식사를 하는 군에 비해 혼자 식사하는 군에서 편식하는 정도가 심한 것으로 나타나 본 연구와 비슷한 것을 알 수 있었다. Carruth 등(1998)에 의하면 편식은 아동기 때부터 시작되며 가족식사를 어머니에 의해 영향을 받는다고 하였다. 따라서 편식을 하지 않기 위해서는 가족식사를 영양교육이 필요함을 알 수 있었다.

과식하지 않는지에 대한 항목에서는 5점 만점에 평균 3.42점으로 보통내지 과식을 하지 않는 편이라고 응답하였고, 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이 3.60점, ‘5-6회/주’는 3.38점, ‘3-4회/주’는 3.54점, ‘1-2회/주’는 3.00점, ‘없음’은 3.28점으로 유의적인 차이를 보였다(p<0.01).

한식을 선호하는지에 대한 항목에서는 5점 만점에 평균 4.09점으로 개인 식행동에 대한 항목 중 평균점수가 가장 높았으며, 조사대상자들은 한식을 좋아함을 알 수 있었고, 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이 4.25점, ‘5-6회/주’는 4.33점, ‘3-4회/주’는 4.03점, ‘1-2회/주’는 3.59점, ‘없음’은 4.06점으로 유의적인 차이를 보여 가족식사 횟수가 높은 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 한식에 대한 선호도가 높음을 알 수 있었다(p<0.01).

학교급식을 남기지 않는지에 대한 항목에서는 5점 만점에 평균 3.32점으로 보통내지 남기지 않는 편이라고 응답하였고, 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이 3.53점, ‘5-6회/주’는 3.33점, ‘3-4회/주’는 3.21점, ‘1-2회/주’는 3.04점, ‘없음’은 3.11점으로 유의적인 차이를 보여 가족식사 횟

수가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 학교급식을 많이 남기지 않는 것으로 조사되었다(p<0.01).

따라서 개인 식행동 항목 모두 가족식사의 횟수에 따라 유의적인 차이를 보여 가족식사 횟수가 개인의 식행동에 바람직한 영향을 미치는 것으로 보인다.

가족식사 식행동 문항에 있어서 ‘가족식사 시간이 가족과의 대화 시간이다.’에 대한 항목에서는 5점 만점에 평균 3.51점으로 보통내지 식사시간이 가족과의 대화시간이라고 응답하였고, 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이 3.64점, ‘5-6회/주’는 3.72점, ‘3-4회/주’는 3.54점, ‘1-2회/주’는 3.41점, ‘없음’은 2.44점으로 유의적인 차이를 보였다(p<0.001). 이는 이(2009a)의 초등학생의 가족식사 연구에서 ‘우리 가족은 식사시간이 가족과의 대화시간이다’라는 문항에서 5점 만점에 평균 3.52점으로 나타나 본 연구와 매우 유사함을 알 수 있었다.

‘가족식사에 참석하고 싶을 때 언제든지 참석 할 수 있다.’에 대한 항목에서는 5점 만점에 평균 3.75점으로 가족식사 식행동 질문 항목 중에서 가장 높은 점수를 나타냈다. 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이 4.13점, ‘5-6회/주’는 3.82점, ‘3-4회/주’는 3.69점, ‘1-2회/주’는 2.96점, ‘없음’은 3.67점으로 유의적인 차이를 보였다(p<0.001).

‘차려진 음식은 다 먹는다.’에 대한 항목에서는 5점 만점에 평균 3.20점으로 보통정도로 응답하였고, 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이 3.17점, ‘5-6회/주’는 3.31점, ‘3-4회/주’는 3.10점, ‘1-2회/주’는 3.31점, ‘없음’은 3.38점으로 유의적인 차이를 보였다(p<0.01).

‘가족식사를 하면서 TV를 시청한다.’에 대한 항목에서는 5점 만점에 2.79점으로 조사 대상자가 보통 내지 아니대로 응답하였고 가족식사 횟수에 따라서도 유의적 차이를 보이지 않은 것으로 보아 가족식사 횟수와 관계없이 식사하면서 TV 시청을 하는 것으로 나타났다.

따라서 가족식사 식행동 항목의 결과에서는 가족식사가 높은 집단이 낮은 집단에 비해서 식사 중 TV 시청을 제외하고 가족식사 식행동이 바람직함을 알 수 있다. 조(2007)의 연구에서도 가족식사에 대한 행동에서 ‘가정에서의 식사 시간이 가족과의 대화시간’이라는 항목은 가족식사를 매일 한 끼 이상 하는 집단의 점수가 유의적으로 높게 나타났고, ‘가족과 함께하는 식사 시간에 참석하고 싶지만 참여하기 힘들다’는 의견에서 가족식사를 하지 않은 집단에서 점수가 유의적으로 높게 나타나 본 연구와 일치함을 알 수 있었다.

따라서 가족식사의 횟수가 많을수록 가족과의 대화시간이 많아져 청소년의 정서적 안정과 긍정적인 사고방식을 줄 수 있고, 준비된 음식을 다 먹는 등의 바람직한 식행동이 이루어짐을 알 수 있다.

4. 식품섭취빈도

가족식사 횟수에 따른 식품섭취빈도를 조사한 결과는

<Table 3> Dietary behavior according to family meal frequency

Mean±SD

Variables	More than once a day	5-6times a week	3-4times a week	1-2times a week	Never	Total	p	
Individual	Having a meal slowly	2.87±1.07	2.74±0.94	2.56±0.94	2.59±1.10	2.39±0.85	2.71±1.03 ¹⁾	0.021* ²⁾
	Not eating only what I like	3.50±1.07	3.36±1.22	3.38±1.14	2.94±1.25	2.78±1.31	3.30±1.18	0.001**
	Not eating too much	3.60±1.00	3.38±0.96	3.54±0.88	3.00±1.24	3.28±1.18	3.42±1.06	0.006**
	Preferring to eat Korean food	4.25±0.85	4.33±0.96	4.03±0.90	3.59±1.12	4.06±1.26	4.09±0.99	0.001**
	Not wasting school meal	3.53±1.05	3.33±1.08	3.21±1.22	3.04±1.31	3.11±1.28	3.32±1.16	0.009**
Family	Talking with the family member during eating	3.64±0.97	3.72±0.89	3.54±0.85	3.41±1.00	2.44±1.20	3.51±1.01 ¹⁾	0.000*** ²⁾
	Attending family meal whenever they want	4.13±0.96	3.82±1.23	3.69±1.13	2.96±1.44	3.67±1.33	3.75±1.23	0.000***
	Wasting the foods prepared	3.17±1.15	2.80±0.91	3.10±0.91	3.31±1.08	3.38±1.01	3.20±1.01	0.004**
	Watching TV during family meal	2.44±1.25	2.51±1.28	3.08±1.26	3.03±1.29	2.78±1.29	2.79±1.29	0.226

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

²⁾*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

<Table 4-8>에 나타내었다.

밥류는 ‘3회/일’ 섭취가 48.6%로 조사대상자의 절반 정도는 매일 세 끼 이상의 밥을 먹는 것을 알 수 있었고, ‘2회/일’ 29.1%, ‘4-6회/주’ 10.8%, ‘1회/일’ 8.0% 순이었으며 가족식사 횟수에 따라서 유의적 차이를 보였다(p<0.001).

두부류의 섭취는 2-3회/주가 33.5%로 가장 많았으며, 4-6회/주 17.1%, 1회/주 13.1%, 1회/일 10.0% 순으로 나타났고 가족식사 횟수에 따라서는 p<0.001의 유의적 차이를 보였다. 콩류의 섭취는 ‘2-3회/주’가 20.7%, ‘거의 안 먹음’이 17.9%, ‘1회/일’이 11.2% 순으로 두부류에 비해서 콩류 섭취 빈도가 적었고 가족식사 횟수에 따라서 유의적 차이를 보였다(p<0.001).

육류의 섭취는 ‘2-3회/주’가 34.3%, ‘4-6회/주’가 19.1%, ‘1회/주’가 17.9% 순으로 가족식사 횟수에 따라서 유의적 차이를 보였다(p<0.001). 생선류의 섭취는 ‘2-3회/주’가 27.1%, ‘1회/주’ 15.9%, ‘거의 안 먹음’이 14.3% 순으로 응답하였으며 가족식사 횟수에 따라서 유의적 차이를 보였다(p<0.05). 난류의 섭취는 ‘2-3회/주’는 26.3%, ‘4-6회/주’와 ‘1회/주’ 각각 18.3%, ‘2-3회/월’ 11.6% 순으로 나타났고 가족식사 횟수에 따라서 유의적 차이를 보였다(p<0.05).

녹황색 채소의 섭취는 ‘2-3회/주’가 22.7%로 가장 많았으며 ‘1회/주’에 14.7%, ‘4-6회/주’ 12.4%순으로 나타났고 가족식사 횟수에 따라서 유의적 차이를 보였다(p<0.001). 해조류의 섭취는 ‘1회/주’ 20.7%, ‘2-3회/주’ 18.3%, ‘4-6회/주’ 16.3%, ‘거의 안 먹음’ 10.8% 순이었으며 가족식사 횟수에 따라서 유의적 차이를 보였다(p<0.001). 생과일의 섭취는 ‘4-6회/주’ 20.7%, ‘2-3회/주’ 19.9%, ‘1회/일’ 13.5%, ‘1회/주’ 13.1% 순으로 조사되었고 가족식사 횟수에 따라서 유의적 차이를 보였다(p<0.001).

우유의 섭취는 ‘1회/일’ 20.7%, ‘2-3회/주’ 18.3%, ‘2회/일’ 10.8%, ‘거의 안 먹음’ 9.6%, ‘3회/일’ 9.2% 순으로 조사대상자들의 매일 우유를 섭취하는 비율은 40.7%로 조사되었고 가족식사 횟수에 따라서 유의적 차이를 보였다(p<0.001). 우

유를 제외한 유제품의 섭취는 ‘2-3회/주’ 17.5%, ‘거의 안 먹음’이 15.1%, ‘1회/주’가 14.3% 순으로 조사되었고 가족식사 횟수에 따라서 유의적 차이를 보였다(p<0.05).

따라서 가족식사 횟수가 많을수록 모두 밥류, 두부류, 콩류, 육류, 생선류, 난류, 녹황색채소, 해조류, 생과일, 우유, 유제품의 11개 항목에서 유의적으로 섭취빈도가 높은 것을 알 수 있었다. 이는 조(2007)의 가족식사에 대한 인식과 영양섭취 연구에서 보듯 혼자하는 식사보다 가족식사의 경우 더 많은 영양소를 섭취한다는 결과와 같은 것으로 해석 할 수 있다.

특히 양(2005)의 연구에서 청소년의 기호도가 낮다고 나타난 두부류, 생선류, 채소류, 해조류 등의 식품들이 가족식사의 빈도가 높을수록 더 자주 섭취되고 있었는데, 이는 가족식사로 인해 올바른 식행동을 하고 그로인해 균형 잡힌 영양소 섭취를 하므로써 가족식사 횟수가 청소년의 건강에 큰 영향을 줄 수 있음을 시사하고 있다.

5. 삶의 만족도와 심리상태

가족식사횟수에 따른 삶의 만족도와 심리상태에 대한 결과는 아래 <Table 9>에 나타내었다.

자신의 일상생활 만족도는 5점 만점에 평균 3.54점으로 보통 내지 만족의 중간정도로 응답하였다. 가족식사 횟수에 따라서 ‘매일 한 끼 이상’은 3.81점, ‘5-6회/주’는 3.49점, ‘3-4회/주’는 3.31점, ‘1-2회/주’는 3.31점, ‘없음’은 3.17점 순으로 가족식사 횟수에 따라서 유의적인 차이를 보였다(p<0.001).

자신의 건강 상태의 만족도는 5점 만점에 평균 3.63점으로 만족에 가까운 점수를 보였다. 가족식사 횟수에 따라서 ‘매일 한 끼 이상’이 3.91점, ‘5-6회/주’는 3.59점, ‘3-4회/주’는 3.44점, ‘1-2회/주’는 3.27점, ‘없음’은 3.44점으로 가족식사 횟수가 높은 집단의 점수가 그렇지 않은 집단에 비해 유의적으로 높은 점수를 나타내었다(p<0.001).

자신의 영양 상태 만족도는 5점 만점에 평균 3.65점으로 만족에 가까운 점수를 보였다. 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매

<Table 4> Rice intake according to family meal frequency

Variables		More than once a day	5-6times a week	3-4times a week	1-2times a week	Never	Total	χ^2	p	
Steamed rice	A day	3times	72(67.9)	20(51.3)	15(38.5)	8(16.3)	7(38.9)	122(48.6)	82.882***	0.000***
		2times	23(21.7)	14(35.9)	17(43.6)	15(30.6)	4(22.2)	73(29.1)		
		1times	2(1.9)	1(2.6)	2(5.1)	13(26.5)	2(11.1)	20(8.0)		
	A week	4-6times	8(7.5)	4(10.3)	4(10.3)	10(20.4)	1(5.6)	27(10.8)		
		2-3times	0(0.0)	0(0.0)	1(2.6)	2(4.1)	2(11.1)	5(2.0)		
		1times	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		
	A month	2-3times	1(0.9)	0(0.0)	0(0.0)	1(2.0)	2(11.1)	4(1.6)		
		1times	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		
	Rare	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		
	Total		106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)		

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

<Table 5> Bean & Bean product intake according to family meal frequency

Variables		More than once a day	5-6times a week	3-4times a week	1-2times a week	Never	Total	χ^2	p	
Tofu	A day	3times	7(6.6)	0(0.0)	2(5.1)	1(2.0)	2(11.1)	12(4.8)	58.520*	0.000***
		2times	7(6.6)	5(12.8)	3(7.7)	0(0.0)	1(5.6)	16(6.4)		
		1times	12(11.3)	6(15.4)	5(12.8)	2(4.1)	0(0.0)	25(10.0)		
	A week	4-6times	17(16.0)	8(20.5)	8(20.5)	7(14.3)	3(16.7)	43(17.1)		
		2-3times	43(40.6)	13(33.3)	8(20.5)	18(36.7)	2(11.1)	84(33.5)		
		1times	10(9.4)	1(2.6)	8(20.5)	11(22.4)	3(16.7)	33(13.1)		
	A month	2-3times	3(2.8)	3(7.7)	4(10.3)	5(10.2)	1(5.6)	16(6.4)		
		1times	5(4.7)	0(0.0)	1(2.6)	1(2.0)	2(11.1)	9(3.6)		
	Rare	2(1.9)	3(7.7)	0(0.0)	4(8.2)	4(22.2)	13(5.2)			
	Total		106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)		
Legumes	A day	3times	8(7.5)	3(7.7)	4(10.3)	3(6.1)	3(16.7)	21(8.4)	66.585***	0.000***
		2times	9(8.5)	3(7.7)	1(2.6)	0(0.0)	0(0.0)	13(5.2)		
		1times	17(16.0)	6(15.4)	4(10.3)	1(2.0)	0(0.0)	28(11.2)		
	A week	4-6times	13(12.3)	8(20.5)	1(2.6)	4(8.2)	1(5.6)	27(10.8)		
		2-3times	23(21.7)	9(23.1)	7(17.9)	12(24.5)	1(5.6)	52(20.7)		
		1times	11(10.4)	3(7.7)	5(12.8)	4(8.2)	1(5.6)	24(9.6)		
	A month	2-3times	11(10.4)	0(0.0)	10(25.6)	4(8.2)	1(5.6)	26(10.4)		
		1times	5(4.7)	1(2.6)	1(2.6)	5(10.2)	3(16.7)	15(6.0)		
	Rare	9(8.5)	6(15.4)	6(15.4)	16(32.7)	8(44.4)	45(17.9)			
	Total		106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)		

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

일 한 끼 이상'이 4.00점, '5-6회/주'는 3.69점, '3-4회/주'는 3.56점, '1-2회/주'는 3.10점, '없음'은 3.22점으로 가족식사 횟수에 따라서 유의적인 차이를 보였다(p<0.001).

자신의 주변사람으로부터 받는 보살핌에 대한 만족도는 5 점 만점에 평균 3.70점으로 만족에 가까웠으며 가족식사 횟수별 점수를 보면 '매일 한 끼 이상'이 3.96점, '5-6회/주'는 4.10점, '3-4회/주'는 3.67점, '1-2회/주'는 3.04점, '없음'은 3.11점으로 가족식사 횟수에 따라서 유의적인 차이를 보였다(p<0.001).

자신의 신체적 외모에 대한 만족도는 5점 만점에 3.17점으로 삶의 만족도 항목 중 가장 낮은 점수를 보였다. 가족식사 횟수별 점수를 보면 '매일 한 끼 이상'이 3.27점, '5-6회/주'는 3.05점, '3-4회/주'는 3.08점, '1-2회/주'는 3.20점, '없음'은 2.94점으로 가족식사 횟수에 따른 유의적 차이는 없었다.

삶의 만족도를 평가하는 5항목이 모두 평균 3점 이상의 점수로 조사대상자의 삶의 만족도는 보통 이상으로 평가됨을 알 수 있었고, '일상생활 평가', '건강상태 만족정도', '영양 섭취상태 만족도', '보살핌을 받는 만족도'는 가족식사 횟수

<Table 6> Meat, fish and egg intake according to family meal frequency

Variables		More than once a day	5-6times a week	3-4times a week	1-2times a week	Never	Total	χ^2	p	
Meats	A day	3times	3(2.8)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(5.6)	4(1.6)	35.719	0.000***
		2times	4(3.8)	3(7.7)	1(2.6)	0(0.0)	0(0.0)	8(3.2)		
		1times	11(10.4)	5(12.8)	1(2.6)	5(10.2)	1(5.6)	23(9.2)		
	A week	4-6times	21(19.8)	8(20.5)	8(20.5)	9(18.4)	2(11.1)	48(19.1)		
		2-3times	42(39.6)	14(35.9)	12(30.8)	14(28.6)	4(22.2)	86(34.3)		
		1times	14(13.2)	5(12.8)	10(25.6)	13(26.5)	3(16.7)	45(17.9)		
	A month	2-3times	8(7.5)	3(7.7)	6(15.4)	8(16.3)	5(27.8)	30(12.0)		
		1times	1(0.9)	1(2.6)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(0.8)		
	Rare	2(1.9)	0(0.0)	1(2.6)	0(0.0)	2(11.1)	5(2.0)			
	Total	106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)			
Fishes	A day	3times	3(2.8)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(11.1)	5(2.0)	46.232	0.01*
		2times	6(5.7)	1(2.6)	1(2.6)	2(4.1)	0(0.0)	10(4.0)		
		1times	9(8.5)	1(2.6)	2(5.1)	3(6.1)	1(5.6)	16(6.4)		
	A week	4-6times	11(10.4)	6(15.4)	6(15.4)	1(2.0)	3(16.7)	27(10.8)		
		2-3times	36(34.0)	9(23.1)	8(20.5)	14(28.6)	1(5.6)	68(27.1)		
		1times	14(13.2)	12(30.8)	4(10.3)	8(16.3)	2(11.1)	40(15.9)		
	A month	2-3times	12(11.3)	3(7.7)	10(25.6)	7(14.3)	2(11.1)	34(13.5)		
		1times	4(3.8)	1(2.6)	3(7.7)	5(10.2)	2(11.1)	15(6.0)		
	Rare	11(10.4)	6(15.4)	5(12.8)	9(18.4)	5(27.8)	36(14.3)			
	Total	106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)			
Eggs	A day	3times	5(4.7)	0(0.0)	0(0.0)	2(4.1)	1(5.6)	8(3.2)	46.846*	0.01*
		2times	7(6.6)	3(7.7)	1(2.6)	2(4.1)	0(0.0)	13(5.2)		
		1times	9(8.5)	6(15.4)	2(5.1)	4(8.2)	2(11.1)	23(9.2)		
	A week	4-6times	24(22.6)	9(23.1)	6(15.4)	5(10.2)	2(11.1)	46(18.3)		
		2-3times	25(23.6)	10(25.6)	18(46.2)	10(20.4)	3(16.7)	66(26.3)		
		1times	19(17.9)	5(12.8)	6(15.4)	14(28.6)	2(11.1)	46(18.3)		
	A month	2-3times	11(10.4)	4(10.3)	4(10.3)	7(14.3)	3(16.7)	29(11.6)		
		1times	1(0.9)	0(0.0)	2(5.1)	4(8.2)	1(5.6)	8(3.2)		
	Rare	5(4.7)	2(5.1)	0(0.0)	1(2.0)	4(22.2)	12(4.8)			
	Total	106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)			

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 높은 점수를 보이고 있는 것으로 보아, 가족식사 횟수가 조사대상자들의 삶의 만족도에 좋은 영향을 미치는 것으로 보이는 것으로 보인다.

조사대상자의 심리상태를 조사한 결과, ‘외로움’에 대한 평가는 5점 만점에 평균 3.41점이었으며 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이 3.33점, 5-6회/주는 3.08점, 3-4회/주는 3.23점, 1-2회/주는 3.57점, 없음은 3.41점으로 유의적인 차이를 보였다(p<0.05).

‘화남’에 대한 평가는 5점 만점에 평균 3.22점으로 보통정도로 나타났다. 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이 3.17점, 5-6회/주는 2.82점, 3-4회/주는 3.08점, 1-2회/주는 3.56점, 없음은 3.34점으로 유의적인 차이를 보였다(p<0.05).

‘짜증’에 대한 평가도 5점 만점에 평균 3.15점으로 보통정도였으며 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이

2.89점, ‘5-6회/주는 2.92점, 3-4회/주는 3.10점, 1-2회/주는 3.44점, 없음은 3.21점으로 유의적인 차이를 보이지 않았다.

‘무기력’에 대한 평가는 5점 만점에 평균 2.85점으로 심리상태에 대한 4항목 중 가장 낮은 점수를 보이고 있었고, 가족식사 횟수에 따라서는 ‘매일 한 끼 이상’이 2.61점, ‘5-6회/주는 2.53점, 3-4회/주는 2.69점, 1-2회/주는 2.90점, 없음은 3.08점으로 유의적인 차이를 보였다(p<0.01).

본 연구에서 조사한 항목 중 짜증을 제외하고 외로움, 화남, 귀찮음 3항목은 가족식사 횟수에 따라 유의적 차이를 나타내었고 가족식사의 횟수가 많은 집단일수록 낮은 집단에 비해 외로움을 느끼거나, 아무 때나 화를 낸다거나, 아무것도 하기 싫은 무기력 등의 감정을 덜 느끼는 것으로 볼 수 있으며 이는 가족식사의 중요성을 보여주는 결과이다. 조(2007)의 연구에서도 가족식사 횟수가 많을수록 외로움, 화

<Table 7> Vegetable, Sea weed and Fruit intake according to family meal frequency

Variables		More than once a day	5-6times a week	3-4times a week	1-2times a week	Never	Total	χ^2	p				
Green vegetables	A day	3times	12(11.3)	4(10.3)	4(10.3)	4(8.2)	1(5.6)	25(10.0)	43.926	0.000***			
		2times	6(5.7)	2(5.1)	2(5.1)	2(4.1)	1(5.6)	13(5.2)					
		1times	18(17.0)	3(7.7)	5(12.8)	3(6.1)	2(11.1)	31(12.4)					
	A week	4-6times	17(16.0)	9(23.1)	5(12.8)	3(6.1)	0(0.0)	34(13.5)					
		2-3times	27(25.5)	9(23.1)	9(23.1)	10(20.4)	2(11.1)	57(22.7)					
		1times	14(13.2)	6(15.4)	6(15.4)	8(16.3)	3(16.7)	37(14.7)					
	A month	2-3times	4(3.8)	4(10.3)	4(10.3)	8(16.3)	1(5.6)	21(8.4)					
		1times	3(2.8)	0(0.0)	2(5.1)	3(6.1)	3(16.7)	11(4.4)					
	Rare	5(4.7)	2(5.1)	2(5.1)	8(16.3)	5(27.8)	22(8.8)						
	Total	106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)						
	Sea weeds	A day	3times	3(2.8)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(5.6)			4(1.6)	34.916	0.000***
			2times	7(6.6)	1(2.6)	0(0.0)	2(4.1)	0(0.0)			10(4.0)		
1times			7(6.6)	1(2.6)	2(5.1)	3(6.1)	1(5.6)	14(5.6)					
A week		4-6times	21(19.8)	7(17.9)	7(17.9)	5(10.2)	1(5.6)	41(16.3)					
		2-3times	20(18.9)	8(20.5)	9(23.1)	8(16.3)	1(5.6)	46(18.3)					
		1times	15(14.2)	14(35.9)	8(20.5)	10(20.4)	5(27.8)	52(20.7)					
A month		2-3times	20(18.9)	4(10.3)	8(20.5)	8(16.3)	3(16.7)	43(17.1)					
		1times	4(3.8)	2(5.1)	2(5.1)	5(10.2)	1(5.6)	14(5.6)					
Rare		9(8.5)	2(5.1)	3(7.7)	8(16.3)	5(27.8)	27(10.8)						
Total		106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)						
Fruits		A day	3times	17(16.0)	3(7.7)	0(0.0)	2(4.1)	2(11.1)	24(9.6)	48.042*	0.000***		
			2times	4(3.8)	2(5.1)	6(15.4)	3(6.1)	0(0.0)	15(6.0)				
	1times		16(15.1)	5(12.8)	4(10.3)	6(12.2)	3(16.7)	34(13.5)					
	A week	4-6times	24(22.6)	10(25.6)	8(20.5)	7(14.3)	3(16.7)	52(20.7)					
		2-3times	26(24.5)	5(12.8)	8(20.5)	9(18.4)	2(11.1)	50(19.9)					
		1times	7(6.6)	9(23.1)	5(12.8)	10(20.4)	2(11.1)	33(13.1)					
	A month	2-3times	5(4.7)	1(2.6)	6(15.4)	8(16.3)	4(22.2)	24(9.6)					
		1times	1(0.9)	2(5.1)	1(2.6)	2(4.1)	0(0.0)	6(2.4)					
	Rare	6(5.7)	2(5.1)	1(2.6)	2(4.1)	2(11.1)	13(5.2)						
	Total	106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)						

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

냄, 짜증, 귀찮음 등의 감정을 덜 느끼는 것으로 나타나 본 연구와 같은 결과를 보였다. 또한 Videon & Manning(2003)의 연구에서도 가족식사 횟수빈도가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 성적이 좋고 우울증, 음주, 흡연 등의 좋지 않은 습관들의 비율이 낮게 나타나 이처럼 가족식사의 횟수가 많으면 청소년의 심리적인 부분에도 긍정적인 영향을 미침을 알 수 있었다.

IV. 요약 및 결론

본 연구에서는 서울에 살고있는 남녀 중학생 251명의 가족식사 실태를 조사하고 가족식사 횟수에 따른 식행동과 식품섭취빈도, 삶의 만족도와 심리상태를 조사하였다.

1. 가족식사의 정의는 ‘함께 사는 가족이 모두 함께 식사

하는 것’이라는 응답이 62.2%로 가장 많았고, 가족식사 횟수로는 ‘매일 한 끼 이상’이라는 응답이 42.2%로 가장 많았으며 ‘1-2회/주’ 가족식사를 한다는 응답이 19.9%로 두 번째로 많았다. 가족식사를 못하는 이유로는 73.3%의 조사대상자들이 ‘모일 시간이 없어서’라고 응답하였다. 누구와 함께 먹는 것이 가장 좋은지에 대한 질문에는 69.7%가 온 가족이 함께 먹을 때라고 응답하였고, 가족식사의 종류는 한식이 91.2%로 가장 높았다.

2. 개인의 식행동에 있어서 ‘식사 속도’, ‘편식’, ‘과식’, ‘한식 선호도’, ‘학교급식 남기지 않기’의 항목에서 가족식사 횟수가 낮을수록 유의적으로 높은 점수를 나타내어 가족식사를 자주 할수록 개인의 식행동에 좋은 영향을 준다는 것을 알 수 있었다. 가족식사 식행동은 ‘가족식사 시간이 가족과의 대화시간이다’, ‘가족과 함께하는 식사 시간에 참석하고 싶

<Table 8> Milk and milk product intake according to family meal frequency

Variables		More than once a day	5-6times a week	3-4times a week	1-2times a week	Never	Total	χ^2	p	
Milk	A day	3times	10(9.4)	5(12.8)	5(12.8)	2(4.1)	1(5.6)	23(9.2)	61.367**	0.000***
		2times	13(12.3)	8(20.5)	4(10.3)	2(4.1)	0(0.0)	27(10.8)		
		1times	28(26.4)	8(20.5)	6(15.4)	7(14.3)	3(16.7)	52(20.7)		
	A week	4-6times	10(9.4)	4(10.3)	4(10.3)	7(14.3)	0(0.0)	25(10.0)		
		2-3times	18(17.0)	4(10.3)	13(33.3)	10(20.4)	1(5.6)	46(18.3)		
		1times	6(5.7)	5(12.8)	1(2.6)	8(16.3)	3(16.7)	23(9.2)		
	A month	2-3times	9(8.5)	2(5.1)	2(5.1)	7(14.3)	1(5.6)	21(8.4)		
		1times	2(1.9)	0(0.0)	2(5.1)	4(8.2)	2(11.1)	10(4.0)		
	Rare	10(9.4)	3(7.7)	2(5.1)	2(4.1)	7(38.9)	24(9.6)			
	Total	106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)			
Milk product	A day	3times	5(4.7)	3(7.7)	1(2.6)	1(2.0)	1(5.6)	11(4.4)	31.300	0.02*
		2times	3(2.8)	3(7.7)	1(2.6)	3(6.1)	1(5.6)	11(4.4)		
		1times	12(11.3)	5(12.8)	3(7.7)	7(14.3)	2(11.1)	29(11.6)		
	A week	4-6times	17(16.0)	8(20.5)	3(7.7)	3(6.1)	1(5.6)	32(12.7)		
		2-3times	23(21.7)	5(12.8)	9(23.1)	5(10.2)	2(11.1)	44(17.5)		
		1times	16(15.1)	4(10.3)	5(12.8)	7(14.3)	4(22.2)	36(14.3)		
	A month	2-3times	13(12.3)	6(15.4)	7(17.9)	4(8.2)	1(5.6)	31(12.4)		
		1times	6(5.7)	1(2.6)	4(10.3)	7(14.3)	1(5.6)	19(7.6)		
	Rare	11(10.4)	4(10.3)	6(15.4)	12(24.5)	5(27.8)	38(15.1)			
	Total	106(100)	39(100)	39(100)	49(100)	18(100)	251(100)			

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

<Table 9> Life satisfaction and emotional state according to family meal frequency

Variables		More than once a day	5-6times a week	3-4times a week	1-2times a week	Never	Total	χ^2	Mean±SD
Life satisfaction	Satisfaction of your daily life	3.81±0.95	3.49±0.76	3.31±0.86	3.31±0.85	3.17±1.10	3.54±0.93 ¹⁾	0.000*** ²⁾	
	Satisfaction of your health status	3.91±0.98	3.59±1.09	3.44±0.97	3.27±0.88	3.44±1.20	3.63±1.02	0.000***	
	Satisfaction of your nutrition status	4.00±0.98	3.69±0.89	3.56±1.02	3.10±1.18	3.22±1.44	3.65±1.10	0.000***	
	Satisfaction of the care by close people	3.96±1.01	4.10±0.79	3.67±0.77	3.04±1.35	3.11±1.28	3.70±1.12	0.000***	
	Satisfaction of your appearance	3.27±0.99	3.05±0.76	3.08±1.06	3.20±0.89	2.94±1.11	3.17±0.96	0.260	
Emotional status	Degree of loneliness	3.33±1.28	3.08±1.08	3.23±0.87	3.62±1.16	3.57±1.17	3.41±1.13 ¹⁾	0.015* ²⁾	
	Degree of anger	3.17±1.25	2.82±1.03	3.08±0.70	3.56±1.10	3.34±1.17	3.22±1.10	0.011*	
	Degree of irritation	2.89±1.23	2.92±1.06	3.10±0.97	3.44±1.21	3.21±1.26	3.15±1.17	0.081	
	Degree of lethargy	2.61±1.20	2.53±1.00	2.69±0.92	2.90±1.17	3.08±1.28	2.85±1.17	0.003**	

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

²⁾*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

을 때 언제든지 참석 할 수 있다’, ‘가족 식탁에 차려진 음식은 되도록 다 먹도록 한다’는 항목에서 가족식사 횟수가 많을수록 유의적으로 높은 점수를 보여 가족식사의 횟수가 많을수록 가족과의 대화시간이 많아져 청소년의 정서적 안정과 긍정적인 사고방식에 도움을 주며, 준비된 음식을 다 먹는 등의 바람직한 식행동이 이루어짐을 알 수 있었다.

3. 가족식사 횟수에 따른 식품섭취빈도는 가족식사 횟수가 많을수록 밥류, 두부류, 콩류, 육류, 생선류, 난류, 녹황색채소, 해조류, 생과일, 우유, 유제품을 유의적으로 더 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 특히 가족식사 횟수가 많을수록 청

소년기 섭취가 부족 되기 쉬운 채소류, 생선류, 해조류, 우유의 섭취빈도가 높아지므로 가족식사는 더욱 중요하다고 볼 수 있겠다.

4. 가족식사 횟수에 따른 삶의 만족도에서는 일상생활, 건강상태, 영양상태, 보살핌 받는 정도 항목의 만족도는 가족식사 횟수에 따른 유의적 차이를 보여 가족식사의 횟수가 많을수록 정신적으로 건강하고 영양상태가 더 좋다는 것을 알 수 있다. 가족식사 횟수에 따른 심리상태에 중 외로움, 화냄, 귀찮음의 3항목은 가족식사 횟수에 따라 유의적 차이를 나타내 가족식사의 횟수가 많을수록 외로움을 덜 느끼고, 화를

덜 내며 무기력증을 덜 느끼는 것으로 나타났다.

본 연구는 남녀 중학생 521명 만을 대상으로 한 연구이므로 일반화하기는 어려우나 가족식사 횟수가 많은 집단일수록 바람직한 식행동과 높은 삶에 대한 만족 및 심리상태, 균형 잡힌 영양섭취를 하는 것으로 나타나 학교현장에서 학생과 학부모를 대상으로 하는 영양교육의 자료로 활용하여 청소년 가족식사의 중요성을 인식시키는 기초 자료로 사용될 수 있을 것으로 사료된다.

References

미리엄 와인스타인, 김승환 편역, 2006. 부부와 자녀의 미래를 바꾸는 가족식사의 힘. 한스미디어. 서울.

손경희, 문수재, 이영미. 1981. 각 연령층에 따른 한국인의 섭취태도 및 영양실태의 생태학적 연구. 연세논총, 제 18집

최남옥. 2001. 어머니의 취업여부와 가족식사 형태에 따른 유아의 식생활 실태 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문

Carruth BR, Skinner J, Houck K, Moran J, Coletta F, Ott D. 1998. The phenomenon of “Picky Eater”: A behavioral marker in eating patterns of toddlers

Cason KL. 2006. Family Mealtimes: More than Just Eating Together. Journal of the American Dietetic Association, 106(4):532-533

Cho YJ. 2007. Family Meal and Dietary Quality: Middle and High School Students. Masters degree thesis. Kyungwon University.

Compan E, Moerno 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 meal and psychosocial well-being among adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med, 158(8):792-796

Fulkerson JA, Kubik MY, Story M, Lytle L, Arcan C. 2009. Are there nutritional and other benefits associated with family meals among at-risk youth? J Adolescent Health, 43(2)

Hong HJ. 2007. Development of web-based program for nutrition education of middle school children. Masters degree thesis. Yong-in University.

Kim MS. 2011. The effect on dietary habits, personality and food neophobia by family meals participation. Masters degree thesis. Ewha Wmans University.

Lee KW, Lee YM, Oh YJ, Cho YJ, Lee MJ. 2008. Attitudes Toward Family Meals and Comparisons of Dietary Quality Between Family Meals and Meals Eaten Alone in Middle and High School Students. J Korean Dietetic Association, 14(2):127-138

Lee JS. 2009. Attitude toward the dining with families and degree of practice for dietary guideline of elementary school students in Jeonju area. Masters degree thesis. Woonkwang University.

Lee YM 2009 The Perceptions Attitudes of Elementary School Children Towards Family Meals J Korean Dietetic Association 15(1):41-51

Neumark-Sztziner D, Wall M, Sroty M, Fulkerson JA. 2004. Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? J Adolescent Health, 35(5)

Park GY. 2007. The pattern of Family meal and nutrition intake of elementary 6th grade students in Incheon. Masters degree thesis. Kookmin University.

Park YA. 2011. Dietary behavior and nutrient intake of high school students in seoul-Focused on Students Who Eat Alone. Masters degree thesis. Hanyang University.

Videon TM, Manning CK. 2003. Influences on Adolescent Eating Patterns: The Importance of Family Meals. J Adolescent Health, 32:365-373

Yang MO. 2005. A Study on Nutritional Knowledge, Dietary Life Styles and Food Preference of Middle-School Student in Goeje Region. Masters degree thesis. Kyungnam University.

2013년 1월 3일 신규논문접수, 5월 23일 수정논문접수, 6월 17일 수정논문접수, 6월 19일 채택