가족식사가 자녀의 학교적응에 미치는 영향*
- 학부모 인식을 중심으로-

Influence of Family Mealtime on the Childrens' School Adaptation
- Using the Data Collected by Parents -

서울대학교 생활과학연구소
연구교수 이 현 아**

Research Institute of Human Ecology, Seoul National University
Research Professor Lee, Hyunah

〈목 차〉

Ⅰ. 서론 Ⅳ. 연구결과
Ⅱ. 이론적 배경 Ⅴ. 결론 및 논의
Ⅲ. 연구방법 참고문헌

〈Abstract〉

The purpose of this study is to examine the influence of family mealtime on the childrens'school adaptation. This study uses data from the *2012 Survey on Child Education and School Involvement of Parents* by the Center for Family-School Partnership Policy Research at Seoul National University. Survey data was collected from 1500 parents with school-aged children. For the data analysis, Chi sqaure test and hierarchical linear regression analyses were conducted. The results of these analyses showed that the numbers of family meals shared averaged 4.26 times per week for breakfast and 4.33 times per week for dinner. There were significant differences in the number of family meals shared together according to school level, residence area, and parent employment status, and household income. In addition, childrens' school adaptation was significantly different depending on school level, parent gender, parent education, and parent employment status. Finally, according to

* 이 논문은 2013년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2013S1A5B8A02068055)
** 주저자・교신저자 : 이현아(leehyun@snu.ac.kr)

the hierarchical regression analyses, the number of family meals shared significantly predicted childrens'school adaptation. The greater number of family meals shared, the stronger the childrens' school adaptation. These results indicate that family mealtime has a positive effect on childrens'school adaptation. This study suggests that family mealtime is an indicator of family strength and it needs to guarantee family shared time at least to have a dinner together. This study could provide grounds for making family policy and education policy in order to guarantee family shared time.

Key Words : 가족식사(family mealtime), 학교적응(school adaptation), 밥상머리교육(family mealtime education), 가족시간(family shared time)

I. 서론

가정은 삶의 안식처로 우리사회의 가장 기본이 되는 단위이며, 자라나는 청소년들은 가정에서 부모의 애정과 보호를 받으며 기본적인 신체, 사회정서, 인지 발달을 이루고 독립된 사회인으로서 갖추어야할 인성과 사회성을 배우면서 성장해 나가는 것이라 할 때 가정에서 부모와 함께 하는 식사시간은 청소년의 건강한 성장의 토대가 된다고 할 수 있다(이현아, 최인숙, 2013). 가족은 사회 구성 조직의 가장 원초적인 집단으로 가족 구성원에게 안식을 제공하고 도 다른 사회생활의 활력을 얻게 하며, 경제적, 사회적, 교육적 욕구를 충족시키는 역할을 하기 때문에 삶의 질이나 행복과 밀접한 관련이 있는 공동체이다. 실제 많은 사람들이 가족을 통해 정서적, 정신적 안정을 제공받고, 가족의 화목을 통해 행복감을 경험한다고 말한다(김경미, 류승아, 최인철, 2012). 특히 가족이 함께 하는 식사시간은 가족간 유대를 나누고 행복감을 느낄 수 있는 시간으로 의미가 크다. 가족식사는 가족 안에서 이루어지는 하나의 의식으로 가족의 정체성, 가치관, 목표를 형성하고, 가족식사에서 이루어지는 예절, 형식, 문화 등을 통해 한 가족임을 공유하게 하는 힘이 있다(미리엄 와인스타인, 2006).

연세대 사회발전연구소(2010)의 조사에 의하면, 우리나라 청소년의 '삶의 만족도'는 53.93점으로 OECD 평균인 84.77에 비해서 현저하게 낮게 나왔다. 같은 조사에서 행복하기 위한 조건으로 '가족'을 선택한 청소년이 가장 많아, 우리 아이들에게도 가족과 함께 하는 것이 행복의 가장 중요한 조건이라는 것을 시사해준다. 그러나 실제 가족과의 식사 횟수를 살펴보면, '일주일에 서너 번 식사 같이하기'가 58.76%로 OECD 국가의 평균인 78.32%에 비해 현저히 낮게 나타나 행복하지 않은 우리나라 청소년 삶의 한 단면을 보여주고 있다.

최근 학교폭력문제가 더욱 심각해지면서 가족이 함께 하는 식사시간을 활용한 밥상머리교육에 관심이 커지고 있다. 2012년 학교폭력근절을 위한 정부의 종합 대책을 보면, 예전과 달리 가해자와 피해자에 대한 직접적인 대책과 더불어 인성교육 실천 등 보다 근원적인 예방책이 포함되어있다(관계부처합동, 2012). 특히 교육과학기술부를 중심으로 시작한 '밥상머리교육' 캠페인은 국가적 차원에서 가정의 역할과 기능을 중요시했다는 점에서 매우 긍정적이다. 밥상머리교육은 가족이 모여 함께 식사하면서 대화를 통해 가족사랑과 인성을 키우는 것으로 정의할 수 있다(서울대학교 학부모정책연구센터, 2012). 이 정의는

밥상머리교육이 이루어지기 위한 기본 조건과 밥상머리교육의 목표를 보여준다. 즉, '가족이 모여', '함께 식사하면서', '대화를 통해' 는 밥상머리교육의 기본 조건으로서 가족시간확보, 식사공유, 대화와 소통을 강조하는 것이고, 이를 통해서 '가족 사랑과 인성을 키우는 것'은 교육의 목표를 강조하는 것이다(이현아, 2012).

가족식사는 특히 가족의례(family ritual)로서 중요한 의미를 가진다. 즉, 가족식사는 식탁에서 가족구성원이 단순히 식사를 하는 반복된 행위에서 시작되므로 일상적 활동으로 보이지만 식탁에서 이루어지는 가족구성원간의 대화나 애정이 담긴 의미있는 행동은 상징적 행위로 볼 수 있으며 이는 하나의 가족의례로 자리잡게 된다. 따라서 가족이 함께 식사하는 시간은 식사를 나누는 단순한 행위로 이루어져있지만 가족 간의 상호작용을 통해 가족 내에서 학습된 다양한 행동패턴을 모델링한다는 점에서 가족의 응집력을 강화시키고 특히 자녀의 가족으로서의 정체감을 강화하는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Compan, Moreno, Ruiz, & Pascual, 2002). 이처럼 가족식사라는 일상적인 행위로 한 가족으로서의 소속감과 정체성이 형성되고, 그 속에서 가족간 애정과 유대를 나누며 정서적 안정감을 획득하고, 가정 내에서 획득된 소속감과 안정감은 이후 다른 사회적 관계에 까지 확장되고 연결된다는 점에서 가족식사의 중요성은 더욱 부각되고 있다.

가족이 함께 하는 시간이 상대적으로 감소하면서 부모와 규칙적으로 함께 하는 식사시간이 부모와 자녀가 공유하는 시간의 의미로 강조될 뿐 아니라, 가족식사와 아동청소년의 사회심리적 적응과의 관련성이 해외 연구를 통해 입증되면서 가족식사의 효과 또한 주목을 받고 있다. 최근 우리나라에서는 정부 차원에서 학교폭력예방을 위한 가족식사의 역할을 인식하고 밥상머리교육 캠페인을 전국적으로 시행하고 있지만, 이와 관련하여 가족식사와 아동청소년의 학교적응과의 관계를 살펴본 우리나라 연구는 많지 않다. 이에 본 연구는 부모와 자녀가 함께하는 가족식사가 자녀의 학교적응에 어떠한 영향을 미치는지 학부모 인식을 중심으로 살펴보고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제1> 가족식사의 전반적인 경향은 어떠한가?

<연구문제2> 가족식사가 자녀의 학교적응에 미치는 영향은 어떠한가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 가족식사와 밥상머리교육의 의미

가족과 함께 하는 식사시간은 단순히 배고픔을 충족시켜주는 밥 먹는 시간만이 아니라, 가족 간에 사랑과 유대를 나누고 가족의 고유한 문화와 전통을 만들어가는 가족을 가족답게 만드는 창조적인 시간이다. 2012년 교육과학기술부를 중심으로 시작한 '밥상머리교육' 캠페인은 국가적 차원에서 가정의 교육적 기능과 역할을 중시하고, 특히 가족과 함께 하는 식사를 효과적인 교육의 장으로 강조했다는 점에서 주목할 필요가 있다. 본 연구에서는 가족식사시간에 이루어지는 교육을 밥상머리교육으로 보고, 밥상머리교육의 의미를 통해 가족식사의 의미를 살펴보고자 한다.

밥상머리교육은 가족이 모여 함께 식사하면서 대화를 통해 가족 사랑과 인성을 키우는 것으로 정의된다(서울대학교 학부모정책연구센터, 2012). 이 정의는 밥상머리교육이 이루어지기 위한 기본 조건과 밥상머리교육의 목표를 보여준다. 즉, '가족이 모여', '함께 식사하면서', '대화를 통해' 는 밥상머리교육의 기본 조건으로서 가족시간확보, 식사공유, 대화와 소통을 강조하는 것이고, 이를

통해서 '가족 사랑과 인성을 키우는 것'은 교육의 목표를 강조하는 것이다(이현아, 2012).

첫째, 밥상머리교육은 가족시간확보에서 시작된다. 가족이 함께 할 수 있는 시간이 확보되지 않으면 밥상머리교육을 시작할 수 없다는 점에서 가장 기본적인 조건이라 할 수 있다. 그러나 현실적으로 가족이 함께 모이는 시간을 확보하기란 쉽지 않다. 특히 우리나라의 장시간근로문화는 가족시간확보의 가장 큰 장애요인으로 작용한다. 우리나라 1인당 연평균 근로시간은 2,193시간으로 OECD 평균 1,775시간보다 무려 418시간 길다(OECD, 2011). 이와 같은 장시간노동은 일가정양립을 어렵게 하는 구조적인 요인인 것이다. 근로시간단축은 근로생산성 향상 뿐 아니라 가족시간 확보를 위해서도 필수적인 선결과제이다. 학생들의 장시간 학업시간 또한 가족시간확보의 장애요인으로 작용한다. 국제학업성취도조사(PISA)에 의하면, 우리나라 학생들의 주당 학업시간은 49.43시간으로 OECD 평균인 33.92시간에 비해 무려 15시간 이상 길다(한국청소년정책연구원, 2009). 어른들은 일중심, 아이들은 학업중심으로 시간을 배분하는 현실이 가족식사를 위한 가족시간 확보의 일차적인 장애요인인 것이다. 일중심으로 구조화된 생활구조를 일가정양립형으로 전환하여 가족이 함께 식사할 수 있는 최소한의 시간을 확보하려는 노력이 필요하다.

밥상머리교육의 두 번째 조건은 '식사공유'에 있다. 가족이 식구(食口)인 것은 함께 밥을 먹는 사람이기 때문이다. 식사를 함께 한다는 것은 사회적 관계와 문화적 관례에서 중요한 부분이다. 지역과 시간을 초월하여 음식을 함께 나누는 것은 유대감을 표현하는 보편적인 매개체라 할 수 있다. 음식을 공유하는 것은 사람들 사이의 유대감을 강화시켜 준다는 점에서 가족이 함께 식사를 하는 것의 의미가 특별하다. 특히 가까운 사람들일수록 더 친밀하고 비공식적인 장소에서 음식을 나누며 그들의 인간관계를 더욱 돈독하게 한다. 식사가 영양보급 뿐 아니라 가족을 비롯한 사람들의 의사소통이나 연대감을 강화시키는 기회가 되기도 하고, 식문화가 형성되는 장소가 되기도 한다(강명희, 2008). 또한 가족식사는 규칙적이고 반복적이며 일상적이라는 점에서 하나의 가족의례가 되고, 이런 점에서 매우 효과적인 교육의 장이 된다.

밥상머리교육의 세 번째 조건은 '대화와 소통'이다. 밥상머리는 대화와 소통의 장이다. 대화와 소통이 있는 가족식사가 진정한 의미의 '밥상머리교육'인 것이다. 가족과 함께 식사하면서 서로 하루 일과를 나누고 감정을 공감하는 소통의 시간을 가질 때, 한 가족으로서 소속감과 친밀감, 유대감을 느낄 수 있다. Fiese, Folkey, & Spagnola(2006)은 식사 중 명확하고 직접적인 의사소통이 가족 내에서 긍정적인 감정 교류를 지원하는 역할을 하고 이것이 가족원 모두의 정신건강에 정적으로 관련된다고 하였다. 가족이 감정을 표현할 수 있는 안전한 장소가 되고 안전한 장소에서 감정을 표현할 수 있을 때, 문제해결의 기회도 생긴다고 보았다. 어려운 상황에 대한 해결방안을 다른 가족원들과 함께 대화하면서 찾을 수 있다는 것이다. 가족식사 중 명확하고 직접적인 의사소통이 가족의 건강에 필수적인 또 다른 이유는 가족의례의 상징적 속성과 관련이 있다. 가족의사소통은 그 가족만 이해할 수 있는 상징적인 의미를 전달하는 것이다. 직접적이고 명확하게 소통하는 경우, 가족내 상징적인 표현이 일관되게 형성되고, 가족관계의 신뢰성이 더욱 커지게 된다. Fiese와 그의 동료들의 연구(2006)를 통해서도 강조된 바와 같이 가족간 의사소통을 통한 정서적 지원이 건강한 가족식사의 필수요소임을 알 수 있다.

마지막으로 밥상머리교육의 궁극적인 목적은 가족식사를 통해 가족간 사랑을 느끼고, 그 속에서 인성을 배울 수 있도록 한다는데 있다. 앞서 살펴본 밥상머리교육의 3가지 조건-가족시간확보,

식사공유, 대화와 소통-은 밥상머리교육을 하기 위한 기본 전제를 의미한다면, '가족 사랑과 인성'은 밥상머리교육의 목표가 된다. 즉, 가족이 함께하는 식사시간이 세상에서 가장 편안하고 따뜻한 시간으로 그 속에서 가족간 사랑을 배우고 확인할 수 있으며, 가족이 함께 하는 식사시간을 통해서 사회에서 요구하는 예절과 절제, 배려 등 기본적 인성을 배울 수 있는 것이다(서울대학교 학부모정책연구센터, 2012). 이런 점에서 가족이 함께 둘러앉은 밥상머리는 가족이 사랑을 나누고 인성을 키우는 교육의 장으로 제 역할을 할 수 있는 것이다.

2. 가족식사가 자녀의 적응에 미치는 영향

가족식사가 자녀 발달 및 적응에 미치는 영향에 대한 연구결과를 종합해 보면, 크게 5가지-인지발달, 사회정서발달, 신체발달, 가족유대, 학교적응-로 정리할 수 있다. 첫째, 밥상머리교육은 자녀의 인지 발달에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하버드 대학의 Catherine Snow 연구팀은 가족식사시간의 대화가 아동의 언어발달에 매우 중요한 역할을 한다는 사실을 밝혀냈다. 이들의 초기 연구는 아이들의 언어능력이 아이들이 가지고 노는 장난감과 아이들이 부모와 함께 읽는 책과 관련이 있을 것이라고 예측하고 설계하였으나, 실제 결과는 장남감이나 독서환경보다는 가족과의 식사가 언어습득에 더 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 부모가 책을 읽어줄 때 나온 단어는 140여개에 불과했지만, 가족식사 중에 나온 단어는 무려 1000여개에 달해, 가족식사시간의 대화가 아동의 언어습득과 언어구사에 매우 효과적이라는 것을 밝혔다(SBS 스페셜제작팀, 2010). 가족식사 빈도가 아동의 언어발달과 정적으로 관련된다는 결과(Snow & Beal, 2006)는 이후 연구에서도 찾아볼 수 있다. 어휘습득, 한편 콜롬비아대학교 약물오남용예방센터의 연구(CASA, 2009)에 의하면 가족식사횟수와 아동의 학업성적이 밀접한 관련이 있음을 보여주여, A~B 학점을 받는 학생은 C학점을 받는 학생에 비해 주당 가족식사 횟수가 높은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들은 가족식사가 자녀들의 인지발달에 매우 효과적이라는 것을 보여준다. 가족식사시간에 부모와 나누는 대화는 자녀의 어휘력습득에 긍정적인 영향을 주고, 이것이 자녀의 이해력에 영향을 주어 직간접적으로 학업성취에 까지 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

둘째, 가족식사의 가장 큰 효과중 하나가 정서적 안정 효과이다. 콜롬비아대학교 약물오남용예방센터의 연구에 의하면 가족과 식사를 자주하는 청소년에 비해서 가족과 식사를 자주하지 않은 청소년들은 흡연하는 비율이 4배 높고, 음주하는 비율이 2배 높고, 마리화나 하는 비율이 2.5배 높은 것으로 나타났다(CASA, 2011). 또한 미네소타대학교 EAT 프로젝트에 의하면, 가족 식사의 빈도는 흡연, 음주, 마리화나 남용, 우울증, 자살률과 반비례하는 것으로 나타났다(Eisenberg, Neumark-Sztainer, Story, & Bearinger 2004; Eisenberg, Neumark-Sztainer, Fulkerson, & Story, 2008; Fulkerson, Story, Mellin, Leffert, Neumark-Sztainer, & French, 2006). 이러한 연구결과들은 가족이 함께 식사하면 자녀들이 정서적으로 안정되어, 흡연이나 음주, 약물남용, 우울증, 자살 등의 부적응 행동을 할 확률이 떨어짐을 보여준다.

셋째, 가족식사는 자녀의 건강한 신체 발달을 도모한다. 미네소타대학 EAT 프로젝트 결과, 가족과 식사를 더 많이 하는 학생일수록 과일과 야채, 칼슘이 풍부한 음식, 섬유소 등 성장에 필요한 주요 영양소를 더 많이 섭취하고, 탄산음료 및 설탕이 든 음료는 더 적게 먹는 것으로 나타났다. 특히, 여학생은 가족과 식사를 더 많이 하는 학생일수록 잘못된 체중 조절 행동을 덜 한다고 한다(Neumark-Sztainer 외, 2010). 일본에서 전국 초등학교 대상으로 '아이들의 식생태조사'

를 실시한 결과 혼자서 밥을 먹는 아동은 신체증상관련 스트레스 지수가 높게 나타났다(아다치 미유키, 2000에서 재인용).그만큼 자녀가 혼자 식사하는 것이 신체 발달에 좋지 않다는 것을 의미한다. 가족과 함께 식사하는 자녀들이 더 건강한 식습관을 가지게 되고, 결과적으로 균형적인 영양을 취해 신체적으로 더 건강해진다는 것이다.

넷째, 가족식사는 가족 간 유대감 증진에 긍정적인 영향을 준다. 콜럼비아대 CASA 연구 결과 가족과 식사를 자주하는 청소년들은 그렇지 않은 청소년들에 비해서 부모 및 형제자매와의 유대관계가 좋다고 하였다(CASA, 2011). 우리나라 청소년들을 대상으로 한 연구(이현아, 최인숙, 2012)에서도 가족식사가 가족의 응집성과 적응력을 향상시키고 청소년의 학교적응에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 드러났다. 특히 주당 3회 이상 부모와 함께 식사하는 청소년의 경우 가족응집성이 월등히 높게 나타났다. 이는 가족이 함께 식사하는 것이 가족유대감 증진에 중요한 매개 역할을 할 수 있다는 의미이다.

다섯째, 가족식사는 자녀의 학교적응과도 관련이 있다. 한국청소년정책연구원의 청소년 데이터를 분석한 이현아와 최인숙의 연구(2013)에 의하면, 가족식사가 청소년의 학교적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 어머니와의 저녁식사 횟수가 많을수록, 그리고 아버지와의 아침식사 횟수가 많을수록 중학생자녀의 학교적응 수준이 높았고, 특히 자녀의 성별에 따라 남학생은 아버지와의 아침식사가, 여학생은 어머니와의 저녁식사가 유의한 영향 요인으로 나타나 동성 부모와의 식사가 청소년기 학교 적응에 중요하다는 것을 시사해 준다. 또한 같은 연구에서 가족응집과 가족적응, 부모자녀 의사소통 등 가족기능이 자녀의 학교적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 자녀의 성장환경으로서 가족의 건강성이 중요함을 보여주었다(이현아, 최인숙, 2013).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 자료

본 연구는 2012년 학부모의 자녀교육 및 학교참여 실태조사(이강이, 그래이스정, 이현아, 최인숙, 2013) 자료를 활용하여, 가족식사가 자녀의 학교적응에 미치는 영향을 분석한 것이다. 2012년 학부모 자녀교육 및 학교참여 실태조사는 전국의 초, 중, 고등학교에 재학 중인 학생수를 기준으로, 지역규모별(대도시, 중소도시, 읍면지역), 학교급별(초, 중, 고) 모집단 비례로 할당하여 학부모 1500명을 표집 조사한 것이다. 조사대상은 대도시 지역은 서울특별시를 포함하여 5개의 광역시에서 실시하였으며, 중소지역은 4개권역(경상, 전라, 충청, 경기·강원 등 4개) 8개시에서 읍면지역 또한 4개권역 8개군에서 실시한 것이다. 조사 내용은 기본적 배경요인, 자녀교육실태, 학교참여실태, 정부정책에 대한 인식 등으로 나누어 조사되었고, 본 연구에서는 자녀의 학교생활적응 관련 변수와 가족식사횟수, 그리고 기본적인 인구사회학적 변수를 분석에 사용하였다.

2. 측정도구 및 분석방법

본 연구에서 사용한 인구사회적 변인은 자녀성별(남,여), 자녀학교급(초,중,고), 거주지역(대도시, 중소도시, 읍면지역), 부모성별(어머니, 아버지), 부모학력(대졸, 초대졸, 고졸), 월평균가구소득(300만원미만, 300~500만원미만, 500만원이상) 맞벌이여부 등이다. 가족식사횟수는 평소 아버지 또는 어머니가 자녀와 함께 식사하는 횟수를 주당으로 측정하였고, 아침식사와 저녁식사를 분리하여 질문하였다. 이에 대해 아침식사 0회~7회, 저녁식사 0회~7회까지 응답하도록 하였다. 종속변수인 자녀의 학교적응은 학부모가 인식하는 자

녀의 학교적응 정도를 의미한다. 구체적으로 학부모가 인식하는 자녀의 학교적응 정도는 3가지 영역에 대해 2단계로 질문하였다. 우선 자녀의 학교적응의 영역을 ①자녀의 학교생활(시간표, 등교시간, 과제, 학교규칙 등), ②교사(담임 및 방과후교사 등)와의 관계, ③친구(학교, 동네, 선후배)와의 관계로 나누어 3가지 영역으로 측정하였다. 그리고 이와같은 3가지 학교적응 영역에 자녀의 학교생활 파악과 학교생활 적응의 2단계로 조사하였다. 즉, 자녀의 학교생활에 대해서 어느 정도 파악하고 있는지, 그리고 자녀가 학교생활에 어느 정도 적응하고 있는지를 학부모가 평가하도록 한 것이다. 1단계 학교생활 파악 정도에 대해서는 '매우 잘안다' 5점에서 부터 '전혀 모른다' 1점 까지 5점 척도로 측정하였고, 2단계 학교생활 적응 정도에 대해서는 '매우 잘 지내고 있다' 5점에서 부터 '전혀 잘 지내지 못한다' 1점 까지 5점 척도로 측정하였다. 분석방법으로는 가족식사의 전반적인 경향을 파악하기 위해 빈도, 백분율, 카이제곱검증 등 기본적인 기술통계를 사용하였으며, 가족식사가 자녀의 학교적응에 미치는 영향을 분석하기 위하여 SPSS 20.0을 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

3. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 특성

		사례 수 (명)	비율 (%)
전체		1,500	100.0
자녀 성별	남자	803	53.5
	여자	697	46.5
자녀 학교급	초등학교	672	44.8
	중학교	410	27.3
	고등학교	418	28.9
부모 성별	어머니	1283	85.5
	아버지	217	14.5
부모 학력	고졸이하	596	39.7
	2-3년제 대졸	460	30.7
	4년제 대졸 이상	444	29.6
지역 규모	대도시	644	42.9
	중소도시	628	41.9
	읍면지역	228	15.2
맞벌이 여부	그렇다	877	58.5
	아니다	623	41.5
월평균 소득	300만원 미만	214	14.3
	300-499만원	897	59.8
	500만원 이상	389	25.9

Ⅳ. 연구결과

1. 가족식사횟수

1) 아침식사 횟수

주당 아버지 또는 어머니가 자녀와 함께 아침 식사하는 횟수는 전체 평균 4.26회이며, 구간별로 보면 3-5회가 43.3%로 가장 많고, 6-7회 32.9%, 2회 이하 23.8% 순으로 나타났다. 자녀의 학교급이 낮을수록 응답자가 어머니인 경우, 부모가 외벌이인 경우, 월평균 소득이 낮은 집단일수록, 읍면지역 거주자인 경우, 아버지 또는 어머니가 자녀와 함께 아침 식사하는 횟수가 높게 나타났다.

2) 저녁식사 횟수

주당 아버지 또는 어머니가 자녀와 함께 저녁 식사하는 횟수는 전체 평균 4.33회이며, 구간별로 살펴보면 3-5회가 46.3%로 가장 많고 이어서 6-7회 31.6%, 2회 이하 22.1% 순으로 높았다. 자녀의 학교급이 낮고 어머니 응답자인 경우, 부모 학력이 높고, 읍면지역 응답자인 경우, 부모가 외벌이인 경우, 월평균 소득이 낮은 경우에 아버지 또는 어머니가 자녀와 함께 저녁 식사하는 횟수가 높게 나타났다.

〈표 2〉 주당 아버지 또는 어머니가 자녀와 함께 아침 식사하는 횟수

		사례수	2회 이하		3-5회		6-7회		X^2
			n	%	n	%	n	%	
전 체		1500	357	23.8	650	43.3	493	32.9	
자녀 성별	남자	803	184	22.9	360	44.8	259	32.3	1.66
	여자	697	173	24.8	290	41.6	234	33.6	
학교급	초등학교	672	58	8.6	302	44.9	312	46.4	214.09***
	중학교	410	116	28.3	188	45.9	106	25.9	
	고등학교	418	183	43.8	160	38.3	75	17.9	
부모 성별	어머니	1283	293	22.8	553	43.1	437	34.1	7.41*
	아버지	217	64	29.5	97	44.7	56	25.8	
부모 학력	고졸이하	596	153	25.7	249	41.8	194	32.6	5.42
	2-3년제 대졸	460	115	25.0	194	42.2	151	32.8	
	대졸 이상	444	89	20.0	207	46.6	148	33.3	
지역규모	대도시	644	178	27.6	247	38.4	219	34.0	18.03**
	중소도시	628	142	22.6	293	46.7	193	30.7	
	읍면지역	228	37	16.2	110	48.2	81	35.5	
맞벌이 여부	그렇다	877	250	28.5	391	44.6	236	26.9	43.21***
	아니다	623	107	17.2	259	41.6	257	41.3	
월평균 소득	300만원미만	214	50	23.4	74	34.6	90	42.1	21.47***
	300-499만원	897	202	22.5	389	43.4	306	34.1	
	500만원이상	389	105	27.0	187	48.1	97	24.9	

*$p<.05$, **$p<.01$, ***$p<.001$

〈표 3〉 주당 아버지 또는 어머니가 자녀와 함께 저녁 식사하는 횟수

		사례수	2회 이하		3-5회		6-7회		X^2
			n	%	n	%	n	%	
전 체		1500	332	22.1	694	46.3	474	31.6	
자녀 성별	남자	803	174	21.7	370	46.1	259	32.3	.416
	여자	697	158	22.7	324	46.5	215	30.8	
학교급	초등학교	672	29	4.3	297	44.2	346	51.5	526.26***
	중학교	410	66	16.1	244	59.5	100	24.4	
	고등학교	418	237	56.7	153	36.6	28	6.7	
부모 성별	어머니	1283	270	21.0	591	46.1	422	32.9	9.512**
	아버지	217	62	28.6	103	47.5	52	24.0	
부모 학력	고졸이하	596	161	27.0	253	42.4	182	30.5	19.161**
	2-3년제 대졸	460	101	22.0	215	46.7	144	31.3	
	대졸 이상	444	70	15.8	226	50.9	148	33.3	
지역규모	대도시	644	149	23.1	280	43.5	215	33.4	10.115*
	중소도시	628	142	22.6	311	49.5	175	27.9	
	읍면지역	228	41	18.0	103	45.2	84	36.8	
맞벌이 여부	그렇다	877	239	27.3	422	48.1	216	24.6	59.029***
	아니다	623	93	14.9	272	43.7	258	41.4	
월평균 소득	300만원미만	214	39	18.2	79	36.9	96	44.9	63.749***
	300-499만원	897	191	21.3	392	43.7	314	35.0	
	500만원이상	389	102	26.2	223	57.3	64	16.5	

**p<.05, **p<.01, ***p<.001*

2. 가족식사가 자녀의 학교적응에 미치는 영향

본 연구에서 자녀의 학교적응은 자녀의 학교생활 파악정도와 학교생활 적응정도의 2단계로 이루어진다고 보았다. 이하에서는 학교적응의 3가지 영역인 ①자녀의 학교생활(시간표, 등교시간, 과제, 학교규칙 등), ②교사(담임 및 방과후교사 등)와의 관계, ③친구(학교, 동네, 선후배)와의 관계에 대해 학교생활 파악정도와 학교생활 적응정도를 분석하였다.

1) 가족식사가 자녀의 학교생활 파악정도에 미치는 영향

가족식사가 자녀의 학교생활 파악정도에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 먼저 인구사회적 변수를 1단계에 투입하고, 2단계에 가족식사 변수를 투입하였다. 그 결과 최종 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났으며, 자녀의 학교생활 파악에 대한 설명력은 17.3%로 나타났다. 인구사회적 변수를 투입한 1단계 회귀모형의 설명력은 13.4%였고, 2단계에서 가족식사 변수를 추가로 투입하였을 때 설명력이 3.9% 유의미하게 증가하였다. 인구사회적 변수 중에서 자녀의 학교생활 파악정도를 예측하는 변

〈표 4〉 가족식사가 자녀의 학교생활 파악정도에 미치는 영향

	독립변수	자녀의 학교생활 파악정도				
		B	β	R^2	ΔR^2	F
1	(상수)	3.626		.134		25.71***
	자녀성별가변수	.032	.026			
	학교급_중학교가변수	-.270	-.193***			
	학교급_고등학교가변수	-.439	-.317***			
	부모성별가변수	.304	.172***			
	맞벌이_맞벌이가변수	-.093	-.074**			
	부모학력_23년제대졸가변수	-.073	-.054*			
	부모학력_4년제대졸가변수	.004	.003			
	소득_300에서500가변수	-.067	-.053			
	소득_500이상가변수	.012	.009			
2	주당 아침식사횟수	.041	.137***	.173	.039	34.86***
	주당 저녁식사횟수	.042	.135***			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

인으로는 자녀의 학교급, 부모의 성별, 부모의 학력, 맞벌이여부가 유의하게 나타났다. 자녀의 학교급이 중학교나 고등학교인 경우 초등학교보다 자녀의 학교생활 파악정도가 유의미하게 낮았다. 아버지보다는 어머니가 그리고 맞벌이보다는 외벌이가 자녀의 학교생활에 대한 파악정도가 높았다. 부모학력은 초대졸인 경우보다 고졸인 경우 자녀의 학교생활에 대한 파악정도가 높게 나타났다. 2단계에서 가족식사의 영향력을 분석한 결과, 아침식사와 저녁식사 모두 통계적으로 유의한 영향력을 보였다. 즉, 주당 아침식사횟수와 저녁식사횟수가 많을수록 자녀의 학교생활에 대한 파악정도가 높아지는 것을 알 수 있다. 구체적으로 주당 아침식사와 저녁식사 횟수가 1회 늘어날 때마다 자녀의 학교생활에 대한 파악정도는 0.04점 높아지는 것으로 분석되었다. 이는 가족이 함께 하는 식사가 자녀의 학교생활을 파악하는 기회가 되어 자녀가 학교에서 어떻게 생활하는지 보다 더 잘 알게 된다는 것을 의미한다.

2) 가족식사가 자녀의 학교생활 적응정도에 미치는 영향

가족식사가 자녀의 학교생활 적응정도에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 앞서와 마찬가지로 먼저 인구사회적 변수를 1단계에 투입하고, 2단계에 가족식사 변수를 투입하였다. 그 결과 최종 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났으며, 자녀의 학교생활 적응에 대한 설명력은 13.4%로 나타났다. 인구사회적 변수를 투입한 1단계 회귀모형의 설명력은 9.6%였고, 2단계에서 가족식사 변수를 추가로 투입하였을 때 설명력이 3.8% 유의미하게 증가하였다. 인구사회적 변수 중에서 자녀의 학교생활 적응정도를 예측하는 변인으로는 자녀의 학교급, 부모의 성별, 부모의 학력, 맞벌이여부가 유의하게 나타났다. 자녀의 학교급이 중학교나 고등학교인 경우 초등학교보다 자녀의 학교적응도가 유의미하게 낮았다. 응답자가 아버지보다는 어머니인 경우, 맞벌이보다는 외벌이인 경우, 자녀의 학교생활적응 정도가 높은 경향이 있다. 부모학력은

〈표 5〉 가족식사가 자녀의 학교생활 적응정도에 미치는 영향

독립변수		자녀의 학교생활 적응정도				
		B	β	R^2	ΔR^2	F
1	(상수)	3.998		.096		17.65***
	자녀성별가변수	.032	.027			
	학교급_중학교가변수	-.164	-.127***			
	학교급_고등학교가변수	-.353	-.274***			
	부모성별가변수	.135	.082**			
	맞벌이_맞벌이가변수	-.065	-.056*			
	부모학력_23년제대졸가변수	-.196	-.156***			
	부모학력_4년제대졸가변수	-.108	-.085**			
	소득_300에서500가변수	-.082	-.069			
	소득_500이상가변수	.027	.020			
2	주당 아침식사횟수	.033	.120***	.134	.038	32.40***
	주당 저녁식사횟수	.044	.151***			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001*

초대졸이나 대졸인 경우보다 고졸인 경우 자녀의 학교생활적응도가 높게 나타났다. 2단계에서 가족식사의 영향력을 분석한 결과, 아침식사와 저녁식사 모두 통계적으로 유의한 영향력을 보였다. 즉, 주당 아침식사횟수와 저녁식사횟수가 많을수록 자녀의 학교생활적응정도가 높아지는 것을 알 수 있다. 특히 아침식사에 비해 저녁식사가 자녀의 학교생활적응에 미치는 영향이 상대적으로 더 크게 나타났다. 그리고 구체적으로 주당 아침식사 횟수가 1회 늘어날 때마다 자녀의 학교생활적응도는 0.03점, 주당 저녁식사 횟수가 1회 늘어날 때마다 자녀의 학교생활적응도는 0.04점 높아지는 것으로 분석되었다. 이는 가족이 함께 하는 식사가 자녀의 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다.

Ⅴ. 결론 및 논의

본 연구는 부모와 자녀가 함께하는 가족식사가 자녀의 학교적응에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자, 2012년 학보모의 자녀교육 및 학교참여 실태조사를 활용하여 전반적인 가족식사와 자녀의 학교적응 수준과 가족식사가 자녀의 학교적응에 미치는 영향을 분석하였다. 분석결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 주당 가족식사 횟수는 아침이 주당 평균 4.26회, 저녁이 주당 평균 4.33회로 조사되었고, 자녀의 학교급이 낮고, 부모가 외벌이인 경우, 읍면지역에 거주하는 경우, 그리고 월평균 소득이 낮은 집단일수록 가족이 함께 식사하는 횟수가 높게 나타났다.

둘째, 주당 가족식사횟수가 많을수록 자녀의 학교생활에 대한 파악정도가 높게 나타났다. 아침식사와 저녁식사 모두 자녀의 학교생활 파악에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 또한 자녀의 학교생활 인지는 자녀의 학교급, 부모의 성별, 부모의 학력, 맞벌이여부와 같은 인구사회적 변수에 따라서도 유의한 차이를 보였다. 즉, 자녀의 학교급이 중학교나 고등학교인 경우 초등

학교보다 자녀의 학교생활 파악정도가 유의미하게 낮고, 아버지보다는 어머니가 그리고 맞벌이보다는 외벌이가 자녀의 학교생활에 대한 파악정도가 높았다. 부모가 초대졸인 경우보다 고졸인 경우 자녀의 학교생활에 대한 파악정도가 높았다.

셋째, 주당 가족식사횟수가 많을수록 자녀의 학교생활 적응정도가 높게 나타났다. 즉, 주당 아침식사횟수와 저녁식사횟수가 많을수록 자녀의 학교생활적응정도가 높아지는데, 특히 아침식사에 비해 저녁식사가 자녀의 학교생활적응에 미치는 영향이 상대적으로 더 컸다. 인구사회적 변수 중에서는 자녀의 학교급, 부모의 성별, 부모의 학력, 맞벌이여부가 자녀의 학교생활 적응정도에 유의한 영향 요인으로 드러났다. 자녀의 학교급이 중학교나 고등학교인 경우 초등학교보다 자녀의 학교적응도가 유의미하게 낮았고, 아버지보다는 어머니인 경우, 맞벌이보다는 외벌이인 경우, 자녀의 학교생활적응 정도가 높은 경향이 있다. 초대졸이나 대졸인 경우보다 고졸인 경우 자녀의 학교생활적응도가 높게 나타났다.

이상 결과를 토대로 다음 3가지로 논의 및 시사점을 도출하였다.

첫째, 본 연구를 통해 가족이 함께 하는 식사가 자녀의 학교적응에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이는 가족식사의 긍정적인 효과를 입증하는 선행연구(Eisenberg 외, 2004; CASA, 2011; 이현아 외, 2013)들과 맥을 같이하는 결과이다. 부모와 함께 식사하는 것은 자녀의 학교생활에 대한 인식 기회가 되고 이것이 자녀의 학교적응에 까지 긍정적인 작용을 하는 것으로 나타난 것이다. 학교폭력 등으로 아동청소년의 학교적응문제가 심각한 이슈가 되고 있는 현 시점에서 가족식사의 효과를 입증하는 본 연구결과의 시사점이 크다. 아동청소년의 건강한 성장을 위해서 가족은 가장 원초적이고 일차적인 환경이며, 이러한 가족의 역할이 가족과 함께 하는 식사시간을 통해서 가장 명확하게 드러나는 것이다. 가족이 함께 하는 식사시간은 자녀의 인지발달 뿐 아니라 정서발달, 사회성발달, 신체발달에 이르기까지 긍정적인 영향을 미친다는 것은 여러 연구결과 입증된 바이며, 여기에 더하여 가족식사가 자녀의 학교적응에도 유의한 긍정적인 영향을 미친다는 것을 본 연구가 입증한 것이다. 이러한 결과는 가족식사가 아동청소년의 성장환경으로서 가정의 건강성을 보여주는 하나의 지표가 될 수 있음을 시사하고 있다.

둘째, 가족식사가 자녀의 학교적응에 긍정적인 영향을 미친다고 할 때, 가족이 함께 모여 식사할 수 있는 기본적인 시간을 마련하는 것이 매우 중요함을 알 수 있다. 밥상머리교육이 가족이 함께 모여 식사하면서 대화를 통해 가족 사랑과 인성을 키우는 것이라 할 때, '가족시간확보'가 가장 일차적인 선결조건이라 할 수 있다(이현아 외, 2013). 장시간노동이 만연한 우리나라의 기업문화에서 가족원들의 시간배분은 항상 가정보다는 일중심으로 구조화되어있다. 이러한 상황에서 가족이 함께 모이는 시간을 마련하는 것은 말처럼 쉽지 않다. 최근 장시간근로문화개선을 위해 공공기관을 중심으로 '가족사랑의 날'을 실천하고, 유연근무제도를 확산하는 등 근로시간을 줄이기 위한 정책적 노력이 있지만, 여전히 우리나라는 세계 최장노동시간국가로 유명하다. 본 연구결과는 가족이 함께 식사하는 것이 자녀의 학교적응에 긍정적인 영향을 준다는 점을 밝힘으로써, 가족식사의 의미와 효과를 입증하고, 보다 적극적으로 '가족시간확보'를 위한 정책적 노력이 필요함을 강조하고 있다.

셋째, 가족식사와 자녀의 학교적응에 영향을 미치는 변수를 살펴보면, 주로 자녀의 학교급과 부모의 성별과 학력, 맞벌이여부, 거주지, 월평균소득에 따라서 유의한 차이가 있었다. 이는 자녀의 학교급과 부모의 성별, 학력, 맞벌이여부, 거주지, 월평균소득에 따라 차별화된 정책 접근이 필요함을 시사하는 결과이다. 특히 자녀의 학교

급이 높아질수록 가족식사횟수가 줄어들고, 자녀의 학교적응수준이 떨어지며, 맞벌이인 경우 가족식사횟수와 자녀의 학교적응수준이 떨어진다는 점에 주목할 필요가 있다. 자녀의 학교급이 높아질수록 가족이 함께 식사하기 힘들어지며, 동시에 자녀의 학교적응 문제도 더욱 심각해진다. 그리고 부모가 맞벌이인 경우 가족이 함께 식사하기 더욱 힘든 조건이 된다는 점에서 특별한 정책적 배려가 요구된다. 예를들면 유연근무제나 학부모참여휴가제를 도입하는 방식으로 맞벌이부모의 부모시간을 보장할 필요가 있는 것이다. 취업한 맞벌이 부모들에게 근무의 융통성을 보장하거나, 학부모학교참여휴가제를 법적으로 보장함으로써 학부모역할을 할 수 있는 여건을 마련해 줄 필요가 있으며(이현아・진미정, 2012) 이는 맞벌이 부모의 일가정양립 차원에서 필요한 정책 일뿐 아니라 우리사회 미래세대인 아동청소년의 건강한 성장을 도모하는 차원에서도 필수적인 정책이라 할 수 있다.

본 연구는 가족식사가 자녀의 학교적응에 미치는 긍정적인 영향을 밝히고, 이러한 결과를 토대로 정책적 시사점을 도출하였다는데 의의가 있다. 학부모를 대상으로 한 실태조사 자료를 활용하였기 때문에, 자녀의 학교적응을 학부모들의 인식을 토대로 하였다는 점에서 연구의 제한점이 있다. 향후 연구에서는 부모와 자녀를 모두 조사하여 부모와 자녀의 인식차이와 상호작용을 분석해봄으로써 가족식사의 효과를 보다 유기적으로 파악할 필요가 있겠다.

【참 고 문 헌】

1) 강명희(2008). 생명과학대사전. 서울 : 아카데미서적.
2) 관계부처합동(2012). 학교폭력근절 종합대책. 관계부처합동.
3) 김경미・류승아・최인철(2012). 가족간 식사, 통화 및 여가활동과 중년기의 행복. 한국심리학회지, 18(2), 279-300.
4) 서울대학교 학부모정책연구센터(2012). 밥상머리교육 매뉴얼. 교육과학기술부. 서울대학교 학부모정책연구센터.
5) 아다치 미유키(2000). 알고 계십니까, 아이들의 식탁. 서울 : 교문사.
6) 연세대학교 사회발전연구소(2010). 한국 어린이-청소년 행복지수의 구축과 국제비교연구조사 결과보고서. 연세대학교 사회발전연구소.
7) 이강이・그래이스정・이현아・최인숙(2013). 2012년 학부모의 자녀교육 및 학교참여 실태조사 연구. 서울대학교 학부모정책연구센터.
8) 이현아(2012). 가정과 교육의 기본을 되살리는 밥상머리교육. 2012 한국부모교육학회 추계학술대회 자료집.
9) 이현아・진미정(2012). 취업부모의 학교참여검험 및 학교참여휴가제에 대한 요구. 대한가정학회지, 50(6), 119-130.
10) 이현아・최인숙(2012). Influence of family mealtime on family function and school adaptation among adolescents. 34th IATUR conference oral presentation, Matsue, Japan.
11) 이현아・최인숙(2013). 가족식사 및 가족기능이 초기 청소년의 학교적응에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 31(3), 1-13.
12) 미리엄 와인스타인(2006). 부부와 자녀의 미래를 바꾸는 가족식사의 힘. 서울 : 한스미디어.
13) 한국청소년정책연구원(2009). 아동청소년의 생활패턴에 관한 국제비교연구. 한국청소년정책연구원.
14) SBS 스페셜제작팀(2010). 밥상머리의 작은기적. 서울 : 리더스북.
15) CASA.(2007). The importance of family dinners Ⅲ. New York: Columbia University.

16) _____(2009). The importance of family dinners Ⅴ. New York: Columbia University.
17) _____(2011). The importance of family dinners Ⅶ. New York: Columbia University.
18) Compan, E., Moreno, J., Ruiz, M. T. & Pascual, E.(2002). Doing things together: adolescent health and family rituals. Journal of Epidemiology and Community Health, 56(2), 89-94.
19) Eisenberg, M., Olson, R., Neumark-Sztainer, D., Story, M. & Bearinger, L.(2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 158(8), 792-796.
20) Eisenberg. M., 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(2), 151-156.
21) Fiese, B. H., Folkey, K. P. & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child wellbeing and famly identity. New Direction for Child and Adolescent Development, 111, 67-90.
22) Fulkerson, J. A., Story, M., Mellin. A., Leffert. N., Neumark-Sztainer D. & French, S. A.(2006). Family dinner meal frequency and adolescent development: Relationships with developmental asserts and high-risk behaviors. Journal of Adolescent Health, 39(3), 337-345.
23) Neumark-Sztainer, D., Nicole I Larson, Jayne A. Fulkerson, Marla E. Eisenberg & Mary Story(2010). Family meals and adoloscents: What have we learned form project EAT(Eating among teens?). Public Health Nutrition, 13(7), 1113-1121.
24) OECD(2011). OECD Employment Outlook. OECD Publishing.
25) Snow, C. E. & Beals, D. E.(2006). Mealtime talk that supports literacy development. New directions for child and adolescent development, 111, 51-66.
26) Videon, T. M. & Manning, C. K.(2003). Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals. Journal of Adolescent Health, 32(5), 365-373.

■ 투 고 일 : 2014년 7월 1일
■ 심 사 일 : 2014년 7월 7일
■ 심사완료일 : 2014년 7월 21일