

건강가정지원센터의 가족친화문화 프로그램 개발 : 부모자녀가 함께 하는 요리활동 프로그램을 중심으로*

Study on the program development for the family friendly culture in Healthy Families center : focused on the cooking program of parents and children

중앙대학교 심리학과
교수 박정윤**
울산대학교 아동가정복지학과
교수 송혜림***
나사렛대학교 아동학과
교수 전숙영
서울시 건강가정지원센터
센터장 계선자

Dep. of Psychology, Chungang Univ.
Professor Park, Jeongyoon
Dept. Child and Family Welfare, Ulsan Univ.
Professor SONG, Hyerim
Dept. of Child Studies, Korea Nazarene Univ.
Professor Chun, Sookyong
Seoul Healthy Families Center
Chief Kye, Sunja

〈목 차〉

- | | |
|------------|------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 |
| II. 이론적 배경 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

* 이 논문은 2015년 서울시 건강가정지원센터가 위탁한 연구의 결과임. 논문의 내용은 연구진의 의견이며 서울시 건강가정지원센터의 공식적인 입장과 무관함

** 주저자 : 박정윤(pjy4838@cau.ac.kr)

*** 교신저자 : 송혜림(hrsong@ulsan.ac.kr)

〈Abstract〉

This study tried to develop and suggest the program for the family friendly culture in Healthy Families Center. This study focused on specially the cooking program on which entire family member can participate. To develop the program two theoretical perspectives were applied : 1. healthy families perspectives and family leisure, 2. child development perspectives.

In the process for developing the program the related literatures were investigated and the proceeding cases were analyzed. The developed program consisted of 4 parts : 1. today, I(child) am the chef, 2. today, daddy(or mommy) is the chef, 3. for my parents and for my kids, 4. let's take a familytrip with snacks. This program is to be made suitable for the families with child(ren) in school age.

We suggested various strategies for the effective management the program in Healthy Families Center such as the program manual and workbook, the time duration of program, three steps(introduction-performance-closing) of each session and using the professionals.

We suggested the pilot performance of this program for the confirmation the effectiveness of the program. The evaluation index can be used before and after the program implementation. Further research needs to investigate the program for another family life cycle, such as the family with the child(ren) of preschool age or youth child(ren). In addition, for the enhancement of professionals quality who lead the program in field the professionals academy or education program need to be offered.

Key Words : 건강가정지원센터(Healthy Families Center), 가족친화문화 프로그램 (Program for the family friendly culture), 요리활동(Cooking Activities)

I. 서론

우리나라의 통합적 가족정책을 출발하는 상징으로서 2004년 건강가정기본법이 시행된 이후 정책사업을 추진하는 전담체계인 건강가정지원센터를 중심으로 각 지역마다 다양한 건강가정사업이 실시되어오고 있다. 건강가정지원센터의 사업은 크게 가족생활교육, 가족상담, 가족친화문화를 중심으로 구성되고 있는데, 본 연구는 이 중에서 가족친화문화사업에 주목하여, 부모와 자녀가 함께 하는 요리활동 프로그램을 개발하고자 하였다. 가족친화문화사업은 가정과 학교, 지역사회, 직장

등 다양한 생활영역에서 가족을 배려하며 가족 간 소통과 상호작용을 활발하게 하도록 지원함으로써 가정의 건강성을 증진시키기 위한 사업이라고 할 수 있다.

본 연구에서 건강가정지원센터의 가족친화문화사업에 주목하여 부모와 자녀가 함께 참여할 수 있는 요리활동 프로그램을 개발한 맥락은, 우선적으로 가족의 공유시간이나 공유활동이 가정의 건강성에 큰 영향을 미치기 때문이다. 특히 가정은 성인기의 구성원들에게도 중요한 기능을 수행하지만, 영유아기 그리고 아동청소년기 자녀들에게 가정은 그 자체로 건강한 성장발달을 위한 다

양한 기반과 문화 그리고 환경을 제공하기 때문에 부모 자녀 간 상호작용이 중요하다고 할 수 있다.

그럼에도 불구하고 현재 영유아를 비롯, 아동과 청소년 등 자녀들의 일상생활을 보면 치열한 경쟁, 과도한 사교육, 가정교육의 취약과 밥상머리교육의 기회 미흡 등의 문제를 발견할 수 있으며, 이로써 미래 세대의 지속가능성에 대한 위기의식 또한 팽배해지고 있다. 특히 어린 나이부터 시작하는 과도한 사교육의 부담은 자녀들의 수면과 여가, 건강한 놀이, 교우관계 그리고 가족과의 공유활동 등에 투입할 시간적 자원의 부족을 야기시키고 있음은 주지의 사실이다.

우리의 사회구조를 볼 때, 맞벌이 가정의 보편화와 저출산, 가족규모의 축소, 100세 시대의 돌입 등 가족 및 가정생활을 둘러싼 역동적 변화속에서 가족은 휴식과 위로, 여가, 정서적 지원을 위한 일차적 생활단위로서 구성원의 행복과 삶의 질을 결정하는 중요한 요소가 되고 있다(송혜림·이승미, 2014). 특히 빠른 속도의 압축적 근대화를 경험한 우리 사회의 경우 경제적 풍요는 이루어졌지만 그만큼 팽배해진 물질주의 가치관, 개인주의 등은 또 다른 사회문제로 부각되고 있으며 따라서 성장기의 자녀들에게는 배려와 신뢰, 함께 하는 공동체 문화를 배우고 익힐 수 있는 기회가 무엇보다 필요하며, 그러므로 건강한 부모역할의 중요성 또한 계속 강조될 필요가 있다.

이와 같이 성장기 자녀들에게 가족, 부모의 역할은 매우 중요하지만, 맞벌이 가정은 물론 다양한 형태의 가정이 증가하고 있는 현 시점에서, 우리 가정은 자녀에게 충분한 돌봄과 보살핌을 제공할 기반을 갖고 있지 않다. 그 결과 가정교

육이나 밥상머리교육의 기회가 부족하고, 이로써 건강한 가족문화를 창조하기 힘들며, 나아가 자녀세대에게 건강한 롤 모델을 제공해 주지 못하는 문제 또한 강조할 수 있다. 따라서 부모와 자녀가 소통할 수 있는 시간, 기회가 절실히 필요한 시점인데, 실제로는 가족이 함께 할 수 있는 절대적 시간이 부족한 현실이다. 최근 들어 확산되고 있는 밥상머리 교육의 경우, 이를 통해 부모자녀 간 대화의 기회를 늘리고 건강한 부모자녀관계를 형성하여 가족의 행복도를 높일 수 있는 좋은 방법이라고 할 수 있다. 즉 가족이 모여 함께 식사하면서 대화를 통해 가족사랑과 인성을 키우는 시간으로 활용함으로써(교육과학기술부·서울대학교 학부모정책연구소·인천광역시 교육청, 2012), 건강한 가정교육의 장으로 그리고 부모와 자녀가 함께 소통할 수 있는 기회로 작용할 수 있다.

이와 같이 일단은 부모와 자녀가 함께 할 수 있는 시간이 필요하며, 그 시간에 함께 할 수 있는 공동의 활동, 예컨대 식사와 요리, 놀기, 방문하기 등을 통해 소통의 질을 높일 수 있다면, 이는 자녀와 부모 각 개인의 자존감이나 행복감은 물론 부모자녀 관계의 질적 향상, 전체 가정생활에서의 건강성 증진 등 다양한 긍정적 효과를 창출할 수 있다. 이러한 배경에 따라 본 연구에서는 부모, 자녀가 함께 모여 요리활동을 하는 프로그램을 개발함으로써 건강가정지원센터의 가족친화문화사업으로 활용할 수 있도록 하였다.

본 연구가 이러한 프로그램을 개발함에 있어서, 성장기의 자녀에게 부모와 함께 하는 요리활동이 어떤 영향을 미치는지를 중심으로 아동발달적 관점을 적용하였다. 또한 이 프로그램이 건강

1) 전교조 산하 참교육연구소 설문조사 결과(2014년 3월, 전국 초등 5-6학년생 1955명 대상) “수업 끝나고 학원에서 가장 많은 시간 보내요” - 초등학교 5·6학년생 10명 중 5명은 하루 가족과 대화하는 시간이 30분도 채 안됨, 9.2%는 아예 대화를 하지 않음

초등학교생들은 학교를 마치고 친구들과 노는 것이 제일 즐겁다고 느꼈지만, 정작 가장 많은 시간을 보내는 곳은 학원, 스트레스를 받는 제일 큰 요인도 학원/여성가족부의 제 2차 가족실태조사(2010년)의 결과에 따르면, 10대 아동청소년 집단이 전 세대 중 가족공유시간이 가장 짧은 것으로 나타남.

가정지원센터에서 보급되는 가족친화문화사업이라는 점을 감안하여 가족 여가와 공유활동에 대한 건강가정 관점을 함께 반영하였다. 다양한 기관에서 요리활동 프로그램을 제공하고 있는데, 본 연구에서 개발한 건강가정지원센터의 가족요리활동 프로그램은 요리와 식사라는 활동 자체에 국한되지 않고, 가족원이 함께 모여 활동에 참여하면서 그 자체가 건강한 가족여가활동으로서의 가치를 갖게 되고, 활동과정에서 부모역할을 수행하며 건강한 가정교육이 이루어지는 기회가 될 수 있도록 프로그램의 내용을 구성하고자 한다.

이러한 관점을 통해 본 연구가 개발한 프로그램이 각 지역 건강가정지원센터에서 활용됨으로써 기대할 수 있는 효과는 우선 부모와 자녀가 함께 하는 활동을 통해 부모자녀 간 긍정적 소통의 기회를 확보, 이로써 가족 간의 사랑과 친밀감을 향상시키는 데 기여할 수 있다는 점이다. 또한 엄마 뿐 아니라 아빠 그리고 자녀가 함께 요리활동에 참여함으로써 평등한 역할분담의 모델을 접하고, 이를 통해 민주적인 가족관계의 기초를 형성하는 데 기여할 것으로 예측할 수 있다. 뿐만 아니라 가족이 함께 하는 요리활동에서 더 나아가, 가족만의 독창적인 놀이와 활동을 만들어보고 함께 할 수 있는 데까지 확장될 수 있으며, 건강가정지원센터에서 다른 가족과 함께 활동에 참여함으로써 다양한 가족 간 교류와 소통을 통해 가족 간 연대를 형성하는 데 기여할 수 있을 것이다. 또한 자녀에게는 식사에절을 포함, 일상생활에서의 기본적인 교양과 성숙한 시민으로서의 의식을 획득하는 데 도움을 줄 수 있고, 부모에게는 건강한 부모역할을 수행할 수 있는 실제적인 체험을 통해 자녀를 위한 롤모델을 개발하고 확산시키는 데 도움을 줄 수 있다.

II. 이론적 배경

가족이 함께 하는 요리활동을 중심으로 한 가족친화문화프로그램은 크게 다음의 두 가지 관점을 기본으로 개발되었다. 즉, 건강가정 관점에서 가족과의 열린 대화, 휴식과 여가를 공유할 수 있는 내용을 선정하였고, 자녀의 건강한 발달을 위하여 아동발달의 관점에서 아동의 전인적이고 건강한 발달을 도모할 수 있도록 중점을 두었다.

1. 가정의 건강성과 여가

가정 건강성 모델은 가족들이 어떻게 성공하는가에 초점을 두는 것으로서 그 요소는 학자별로 다양하게 제시되고 있으나 열린 대화, 휴식과 여가의 공유가 공통적인 요소이다. 여가에 대한 욕구는 점차 증가하고 있으며, 여가 욕구의 충족은 삶의 만족과 생활의 질을 높여준다. 가족 여가활동은 가족 구성원 모두가 함께 참여하는 여가활동이나 시간을 의미하며, 이를 통해 가족구성원들은 서로에 대한 이해를 증진시키고 심리적 만족과 가정의 안정성 및 결속력을 다질 수 있다 (Orthner & Mancini, 1990).

가족의 여가활동에 대한 선행연구들은 가족이 함께하는 여가활동이 자녀의 건강한 발달에 매우 중요함을 밝히고 있다. 청소년의 건강한 발달과 가족여가에 대한 연구들은 비행청소년의 경우 청소년기동안 가족여가의 경험과 관심이 매우 부족하거나 없었으며(Robertson, 1999), 가족여가활동을 많이 하는 청소년은 지역사회나 타인에 대한 관심이 증가하고(김민정, 2008), 자녀의 관점에서 부모의 애정과 친밀감이 증가하는 것으로 인지하고 있다(천혜정, 2004)고 밝히고 있다. 즉, 가족이 함께 하는 여가활동은 가족 간의 유대와 결속을 증진시키는 것 뿐 아니라, 이러한 가정의 안정성을 기반으로 자녀의 건강한 발달을 촉진하기 때

문에 가족 여가의 촉진자, 제공자 역할을 해야 하는 부모의 역할이 매우 중요함을 의미하는 것이다.

한편, 우리나라 청소년의 부모와의 대화 실태는 그리 만족스럽지 못하다. 여성가족부(2011)의 청소년 종합실태 조사에 따르면 지난 1년간 부모님과 고민에 대한 대화를 나누지 않은 경우가 34.3%로 나타났으며, 여가활동을 하지 못한 경우 역시 20.9%로 나타났다. 또한 하루 평균 아버지와 대화하지 않거나 30분 미만인 비율은 48.9%, 어머니와는 24.9%로 나타났다. 가족 여가활동의 중요성에도 불구하고 우리나라의 경쟁위주의 사회적 분위기는 가족의 유대와 안정감을 증진시키는 것을 소홀히 여기는 현실이다. 학교 폭력, 따돌림 등 많은 청소년 문제는 가정 내의 바른 인성교육의 부재로 인한 결과일 수 있다. 가정 내 교육의 부족과 인성교육에 대한 관심의 부족은 아동의 올바른 인성발달의 장애물이 될 수 있다(장영은, 박정윤, 이승미, 2011). 인성교육은 가정 내에서 부모와의 긍정적 상호작용을 통해서 기본적으로 시작될 수 있다는 점에서 그러하다.

이러한 맥락에서 최근 가족 여가활동의 연장선상에서 밥상머리 교육에 대한 관심이 증가하고 있다. 밥상머리 교육의 일차적인 의의는 일 중심, 학업 중심으로 치우친 현대 가정의 문제를 극복하고자 최소한의 가족시간을 확보하여 기본적인 가정의 기능과 역할을 되살리자는 것에 있다. 가족이 함께 하는 식사시간 동안 이루어지는 다양한 대화와 가치관의 정립은 가족의 응집력을 강화시키고, 가족으로서의 정체감을 강화하는데 긍정적 영향을 미친다. 가정 내에서 획득된 소속감과 안정감은 확장된 사회적 관계에 영향을 줄 수 있으므로(이현아, 2014), 가족이 함께 하는 식사시간은 매우 의미 있는 교육의 장이 될 수 있을 것이다.

한편, 여기는 일과 생활의 조화 그리고 가족친화적 문화와도 밀접하게 연계가 되는 요소라고

할 수 있다. 남성의 경우 일과 생활의 조화를 위해서는 여가와 재산을 위한 다양한 활동이 필요한데, 현실적으로는 장시간 근무가 일과 생활의 불균형을 초래하게 되고, 이는 결국 남성 자신의 삶의 질뿐만 아니라 가족 내에서의 남편 및 아버지의 역할의 수행에 문제를 가져오게 된다. 또한, 아동 및 청소년들의 과도한 학업스트레스 역시 이들의 일·생활에 불균형을 초래하는 원인이다. 우리나라 아동 및 청소년들은 수면시간, 여가시간, 가족 공유의 시간이 매우 부족한 실정이며, 이러한 결핍은 건강한 성장발달과 성숙한 시민의식을 갖는 미래사회의 인력 양성에 위험을 초래할 수 있는 문제라고 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 가족의 여가와 놀이를 충족시켜 줄 가족 놀이문화, 가족 여가문화 프로그램의 개발 및 보급은 매우 중요한 당면과제라고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 가족이 함께 음식을 만들고 나누는 요리활동을 통해 가족 간의 열린 대화 뿐 아닌 가족의 공유하는 시간, 나아가 가족의 여가활동으로 자리매김 할 수 있는 요리활동 프로그램을 개발하고자 한다.

2. 아동발달과 가족 요리활동

아동의 건강한 발달의 기초는 가정에서 이루어진다. 가족으로부터의 따뜻한 보살핌과 긍정적 상호작용을 통한 바람직한 역할 모델을 통한 인성교육 및 역할습득은 건강한 사회의 구성원으로서 성장하는데 밑거름이 된다. 그러나 현대사회의 경쟁과 학업 및 일 위주의 가치관은 가정의 기능을 취약하게 만들었고 이로 인해 자녀들의 건강한 발달의 기초가 되지 못하며 오히려 자녀의 문제의 원인이 되기도 한 실정이다.

아동의 건강한 발달은 전인적 발달이 가능할 때 이루어지는데, 우리 사회의 경쟁적 분위기는 성과중심, 일중심의 삶을 강요하고 아동과 청소년에게 학업성취라는 왜곡된 자아실현을 강요하

고 있다. 신체발달, 정서발달, 인지발달, 사회발달의 모든 발달 영역이 유기적 상호작용할 때 건강한 전인적 발달이 가능하며, 각 영역의 균형 잡힌 발달이 아동의 행복한 삶을 이끄는데 매우 중요한 기초가 된다.

보건복지부의 보고서에 의하면 우리나라 아동이 느끼는 ‘삶의 만족도’와 아동 성장에 필요한 물질적·사회적 기본 조건의 결여수준을 측정하는 ‘아동결핍지수(54.8%)는 OECD 국가 중 최하위 수준으로 나타나(한국보건사회연구원, 2013) 아동 및 청소년의 건강한 정서적, 심리적 발달도 매우 위험한 수준인 것으로 나타났다. 이러한 발달적 불균형은 우리사회의 건강한 사회구성원의 양성에 심각한 문제를 가져올 것이라는 우려를 낳고 있어 아동의 전인적 발달을 도모할 수 있는 가족 중심의 프로그램의 개발이 시급하다.

건강하고 행복한 삶이란 일과 여가의 균형이라는 의미에서 아동 및 청소년에게 건강하고 행복한 삶이란 놀이와 여가의 권리가 보장되는 것을 의미한다고 할 수 있다. 특히, 입시로 인한 과도한 학습스트레스는 아동과 청소년의 놀 권리를 침해하는 가장 큰 요인이다. 유니세프 한국위원회가 유엔아동권리협약 채택 25주년을 맞아 한국 어린이의 놀이 현황을 조사한 결과 50.4%로 절반 이상의 아동 및 청소년은 ‘놀이와 여가’가 ‘권리’임을 모르는 것으로 조사되었다(문화일보, 2015. 3. 12). 아동 및 청소년의 놀이문화가 자리 잡지 못한 현실에서 스마트폰, 인터넷은 ‘가짜 놀이’ 환경을 만들어 냈다. 정보통신 정책연구원(2012)의 ‘방송매체 이용행태조사’에 의하면 우리나라 10대 청소년의 하루 평균 스마트폰 이용시간은 2시간 25분, TV시청은 2시간에 달하는 등 총 4시간 25분의 시간을 진정한 여가와 놀이로 보내지 못하고 있는 것으로 나타났다. 과도한 스마트폰의 사용은 사회성 발달에 부정적 영향을 주며(김병년, 2013), 공격성을 높이고(신성철·백석기, 2013), 높은 충동성(정은다, 2013)에 영향을

준다. 이렇듯 아동 및 청소년의 건강한 전인적 발달을 위한 환경적 문제 즉, 학습스트레스 및 가정기능의 약화로 인한 발달적 불균형과 놀이와 여가의 권리가 보장되지 못하는 열악한 환경에 대한 대책이 시급하다. 본 연구에서는 이러한 맥락에서 가족활동 프로그램을 개발하여 아동 및 청소년의 발달적 균형을 꾀하고, 건전한 놀이와 여가문화를 정착시키고자 한다.

한편, 요리활동은 아동에게 매우 친숙한 활동으로 여러 재료를 다루어보는 구체적인 경험을 가능하게 해주는 등 아동 및 청소년의 발달에 긍정적 효과를 가지고 있음이 밝혀지면서 오랫동안 교육적 활동에 접목되어 왔다. 음식의 재료의 질감, 냄새 등은 오감을 자극하여 감각기관을 발달 시키며, 음식재료를 준비하고 만드는 과정에서 눈과 손의 협응력 및 소근육 발달을 촉진시킨다. 뿐만 아니라 재료의 탐색과 요리과정은 과학적 경험을 제공하는데, 재료의 정확한 측정과 비율, 시간 맞추기, 요리과정에서 일어나는 화학적 변화와 물리적 변화를 경험함으로써 과학적 개념을 발달시킨다(박고운·김선영, 2011). 요리과정은 일련의 순차적 과정을 통해 발생하므로 논리적 사고를 촉진하는 등 인지적 발달에도 매우 효과적이며, 요리과정에는 무엇을 선택할 것인가 하는 기회가 나타나게 되고, 자신만의 요리법을 창안해냄으로써 창의성 역시 발달 할 수 있다(Dahl, 1998; 박고운·김선영, 2011). 또한, 함께하는 요리활동에서는 대화와 의견 교환 등 많은 의사소통과 요리를 통해 만들어내는 음식은 ‘건강’이라는 개념과 직결되는 것, ‘어머니’를 상징하는 매체로서 사랑과 배려의 정서를 전달해 주는 등 정서발달에 긍정적 요소를 갖고 있다(오영희, 2001).

이상과 같이 살펴볼 때 요리활동은 아동의 다양한 발달 영역을 통합적으로 경험하여 발달에 긍정적 효과를 주며, 특히 가족과 함께 하는 요리활동은 아동 및 청소년에게 놀이와 진정한 여

가의 기회를 제공하여 이들의 발달적 균형에 영향을 줄 것으로 기대된다. 따라서 본 연구에서는 아동의 발달에 미치는 긍정적 효과를 갖는 요리 활동을 가족이 함께하는 프로그램에 적용하고 요리활동 이후 함께 즐기는 식사시간에서는 가족 간의 사랑과 예절 등 자연스러운 밥상머리 교육을 통해 인성교육의 장이 될 수 있도록 하는 요리활동 프로그램을 개발하고자 한다.

본 연구에서는 이상과 같이 가정의 건강성 증진과 여가를 위한 가족친화 문화 조성의 필요성, 아동발달 차원에서 요리활동의 중요성 등과 관련된 이론과 선행연구에 주목하여, 건강가정지원센터의 가족친화문화 사업 영역에서 수행할 수 있는 가족이 함께하는 요리활동 프로그램을 개발하고자 한다. 이를 통해 부모와 자녀가 한 공간에서 요리활동을 하면서 대화하고 소통할 수 있는 기회를 제공하여 가정의 건강성을 강화시키고, 요리활동의 교육적 효과를 통한 아동의 전인적 발달을 촉진할 수 있을 것이다.

III. 연구방법 - 프로그램 개발 절차

본 연구가 주목한 건강가정지원센터의 부모자녀가 함께 하는 요리활동 프로그램 개발에 있어 적용한 방법은 크게 두 가지인데, 하나는 문헌고찰이고 또 하나는 선행사례 분석이다.

문헌고찰의 경우 기존의 선행연구를 토대로 하여 이론적인 분석을 실시하고, 이에 기초하여 프로그램 초안을 마련한 뒤 전문가 집단과의 자문회의 등을 통해서 구성된 프로그램 전반을 수정 보완하여 확정하는 절차를 진행하였다. 선행연구의 선정에 있어 본 연구가 주목하고 있는 가족요리활동을 중심으로, 그 주제를 가족여가 그리고 가족식사와 요리활동으로 구분하여 고찰하였다. 이론적 배경에서 분석한 연구를 제외하고, 프로그램을 본격적으로 개발하는 과정에서 검토한 연구 중, 먼저 가족여가와 관련된 문헌은 아래 표와 같다.

〈표 1〉 가족여가 관련 선행연구²⁾

연구(출처, 연도)	개요
핵심균형모델에 따른 가족여가유형이 청소년의 가족 의사소통, 가족기능 및 극복력에 미치는 영향. <한국사회체육학회지>(2014)	가족의사소통과 가족기능이 청소년의 레질리언스에 유의한 영향을 미침. 가족의사소통은 가족여가변수와 가족기능변수를 중재하는 정적 효과를 나타냄
중학생의 인터넷게임중독에 미치는 게임 및 가족, 여가요인의 영향. <청소년학연구> (2014)	남학생, 성적이 낮은 집단, 부모가 맞벌이인 경우 인터넷게임중독수준 증가. 게임시간, 여가장애, 성별, 주당게임빈도 순으로 인터넷게임중독을 예측하는 설명력이 나타남
청소년의 여가활동유형, 사회적 관계, 주관적 행복감의 관계연구. <한국가족자원경영학회지> (2013)	사회적인 관계, 레저 활동 사이에 정적 상관관계가 나타남. 여가활동의 유형은 주관적인 행복수준에 높은 영향을 미치고 있음
청소년의 가족여가활동 참여와 가족 기능의 관계. <한국사회체육학회지> (2012)	청소년의 가족여가활동참여에 따른 가족기능 간의 유의한 관계를 확인함. 청소년의 여가유형과 가족 기능 간의 부분적 상관관계 확인함

2) 한국학술정보 사이트(<http://kiss.kstudy.com/>)에서 2000년대 이후 가족 여가를 주제로 수행된 연구 중 본 연구의 목적에 부합되는 논문을 선정함

연구(출처, 연도)	개요
가족기능 및 부모와의 의사소통과 한국 청소년의 여가제약 및 여가만족에 관한 구조모형 분석: 국가통계자료 이용. <한국여가레크리에이션학회지> (2012)	가족기능이 좋을수록 청소년의 여가제약은 감소, 여가만족은 증가. 부모와의 의사소통은 청소년의 여가제약에 영향을 미치지 않으며, 부모와의 의사소통이 개방적일수록 청소년의 여가만족은 증가, 청소년의 여가제약이 클수록 여가만족은 감소하는 것으로 나타남
가족공유 여가시간 및 결정요인: 부부, 미취학자녀, 그 외 가족 및 친척을 중심으로. <한국가족자원경영학회지> (2012)	연령, 성별, 학력, 근무시간, 소득, 미취학 자녀 유무, 결혼유무, 성역할태도 등은 평일과 휴일 가족공유여가시간에 영향을 미치는 유의한 변수로 나타남
청소년의 여가활동유형과 개인 및 가족 관련 특성 연구. <청소년학연구> (2011)	조사대상 청소년들이 TV시청과 인터넷 사용과 같은 수동적 형태의 여가활동에 주로 참여, 스포츠활동과 사회봉사활동은 청소년들의 자존감을 향상시키고 아버지와의 관계를 증진시키는 데에 유의미한 영향력을 나타냄. 능동적 여가활동의 긍정적인 영향을 확인함
가족과 함께하는 아동의 여가활동이 가족탄력성 및 가족커뮤니케이션에 미치는 영향. <한국사회체육학회지> (2009)	가족과 함께 하는 아동의 여가활동유형과 가족탄력성, 가족커뮤니케이션 촉진 간의 인과적 관계 확인
가족 여가활동에 대한 유치원 학부모와 교사의 인식 및 요구: B시의 “Family day 프로그램”을 대상으로. <유아교육연구> (2009)	Family Day 여가 프로그램에 대해 조사대상자들이 갖는 요구도와 필요성을 확인함. 가족 간 유대감 증진, 가정-기관 간 연계성 강화, 능동적 여가활동에 도움 등의 효과에 대한 인식을 확인함
가족여가 프로그램 개발과정 분석 -부산지역 기관을 중심으로-.<한국가족관계학회지> (2009)	부산지역 가족여가 프로그램의 계획, 실행, 평가의 3단계로 구분한 탐색적 연구를 시도함
가족여가부모교육 프로그램 개발 -청소년 자녀의 부모를 대상으로-. <Family and Environment Research> (2008)	6회기의 가족여가프로그램을 개발하여 제안함 : 가족여가의 개념, 교육체함을 활용한 학습효과 증진, 자녀에 대한 이해와 존중, 사회적 관계 증진 도모, 대화증진/방문예절교육/정보와 지식 제공, 마무리
부모의 주 5일 근무 여부에 따른 가족여가활동 유형이 청소년의 가족건강성에 미치는 영향. <한국가정관리학회지> (2008)	부모의 주 5일 근무는 가족 응집성, 의사소통, 사회적 유대감에 영향을 미침. 가족여가활동은 가족의 건강성에 유의한 영향을 미침
대전지역 중학생이 지각한 가족의 건강성 및 가족여가 태도에 따른 청소년의 가족여가 만족도. <한국가정교육학회지> (2007)	가족여가 만족도는 여학생이 남학생보다 높게 나타났고, 가정의 소득수준이 높을 때 가족여가 만족도가 높음. 가족여가 태도와 가족여가 만족도 간 유의한 관계, 가족의 건강성과 가족여가 만족도 간 유의한 관계 등을 확인함
가족여가의 의미와 동기에 따른 여가 만족도 분석 -가정지향적 여가활동을 중심으로-. <한국가정관리학회지> (2005)	일보다는 여가의 의미를 중시하는 집단, 의무적 참여보다는 자발적 동기로 여가에 참여하는 집단의 여가만족도가 높게 나타남
가족 여가 참여 동기 및 가족 여가 활동의 효과. <한국가족자원경영학회지> (2004)	가족여가 참여동기 중 지적 동기, 유대 동기, 휴식 동기가 가족여가의 긍정적 효과와 정적 관계를 나타냄
가족의 여가활동이 가족관계의 질에 미치는 영향. <한국사회체육학회지> (2003)	가정지향여가, 신체적활동, 여가활동 동기 등이 가족관계의 질에 정적 영향을 나타냄

연구(출처, 연도)	개요
초등학교 아동의 여가활동 참여와 여가인식 -아동과 어머니에 대한 심층면접을 중심으로 -.<한국가족자원경영학회지> (2003)	아동여가의 특성으로 소극적, 개인적인 경향을 발견할 수 있으며, 소질 개발 차원의 활동보다는 스트레스와 긴장 완화 차원의 활동이라는 점, 어머니의 영향을 많이 받는다는 점 등을 발견함
가족여가 유형이 가족체계 역동성에 미치는 영향 연구 -자녀교육기의 도시가정을 중심으로-.<한국가정관리학회지>(2002)	교육체험, 취미, 사회친목, 가정지향 등 가족여가활동유형이 가족체계의 역동성에 유의한 영향을 미치고 있음을 확인함

가족여가 관련 선행연구를 분석한 결과 프로그램 개발과정에서 고려해야 할 요소를 아래와 같이 정리할 수 있다.

첫째, 가족여가는 전반적인 가정생활의 만족도, 삶의 질, 가정의 건강성 등에 중요한 영향을 미치기 때문에, 일이나 학업 이후 남은 시간의 활용 측면이 아니라, 자발적이고도 적극적인 여가활동에의 동기가 부여될 필요가 있다. 이러한 점은 본 연구가 개발하는 가족요리활동 프로그램의 목표에 반영되며, 프로그램 참여자들에게 가족여가활동의 동기를 부여할 수 있는 다양한 장치를 어떻게 마련하고 배치할 것인가에 대한 모색으로 연계된다.

둘째, 가족원이 함께 참여하는 능동적이고 행동적인 여가활동의 기회가 필요하다. TV 시청으로 대표되는 소극적 여가는 가족의 의사소통이나 친밀감 증진, 응집성 강화와 같은 효과를 가져오기에는 한계가 있기 때문에, 온 가족원이 주체적으로 참여할 수 있는 여가활동이 부각될 필요가 있다. 그런 면에서 가족이 함께 하는 요리활동 프로그램은 적극적이고도 능동적인 가족여가의 좋은 모델이라고 할 수 있다.

셋째, 부모자녀가 함께 하는 여가활동은 곧 부모역할을 수행하는 기회가 되며, 가정교육을 위한 효과적인 계기로 활용될 수 있다. 따라서 부모자녀가 함께 하는 요리활동을 통해 식사예절, 환경에 대한 관심 등 건강한 생활습관과 가치관 등에 대한 밥상머리교육이 이루어질 수 있는 환경이 제공될 필요가 있다. 단순히 함께 요리하고 그것을 나누어 먹는 것에 국한되지 않도록 프로그램 진행 과정에서 가정교육의 장치들을 적절히 배치할 필요가 있다.

넷째, 특히 자녀의 연령별로 여가활동에 대한 요구도, 가족과 함께 하는 여가활동에 대한 동기 등이 달라지기 때문에, 자녀의 연령과 생활주기에 맞는 가족여가활동과 프로그램이 구성될 필요가 있다. 본 연구에서 개발하는 가족요리활동 여가프로그램에서도 자녀의 연령이나 학년을 고려한 내용들이 반영되어야 할 것이다.

다음으로 가족식사, 요리활동을 주제로 한 선행연구 중, 앞의 이론적 배경에서 다루지 않은 문헌을 정리하면 아래 표와 같다.

가족식사, 요리활동을 주제로 한 선행연구를

〈표 2〉 가족식사, 요리활동 관련 선행연구³⁾

연구(출처, 연도)	개요
중학생의 가족식사 횟수에 따른 식행동, 식품섭취 및 삶의 만족도. <한국식생활문화학회지> (2013)	일상생활, 건강상태, 영양상태, 보살핌 받는 정도 항목의 만족도는 가족식사 횟수에 따른 유의적 차이를 보여 가족식사의 횟수가 많을수록 정신적으로 건강하고 영양상태가 더 좋음. 가족식사의 횟수가 많을수록 외로움을 덜 느끼고, 화를 덜 내며 무기력증을 덜 느끼는 것으로 나타났음

3) 한국학술정보 사이트(<http://kiss.kstudy.com/>)에서 2000년대 이후 가족 식사, 요리활동을 주제로 수행된 연구 중 본 연구의 목적에 부합되는 논문을 선정함

연구(출처, 연도)	개요
가족식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향: 부모와의 의사소통의 매개효과 검증. <청소년학연구> (2013)	아버지 또는 어머니와 함께하는 가족식사 빈도와 의사소통이 청소년의 삶의 만족도에 유의한 영향을 미쳤고, 부모와의 가족식사 빈도는 부모와의 의사소통에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인됨.
가족동반식사가 자녀의 심리에 미치는 영향. <대한영양사협회 학술지> (2013)	모든 가족이 함께 모여 식사를 하는 가족동반식사의 횟수와 가족식사의 패턴, 특히 가족식사의 분위기에 따라 자녀의 정서적 문제 및 심리적 적응에 많은 영향을 미침을 확인. 가족동반식사의 환경 중 식사의 분위기가 자녀의 심리상태에 많은 영향을 미침
혼자 또는 온 가족이 함께 하는 식사형태가 아동의 정신적, 신체적 건강에 관한 자각증상에 미치는 영향 -대전지역 일부 초등학교생을 중심으로-. <대한지역사회영양학회지> (2010)	아동의 신체적, 정신적 건강에 가족과 함께 하는 식사가 중요한 영향을 미친다는 것을 확인함
초등학교의 가족식사에 대한 인식과 태도. <대한영양사협회 학술지> (2009)	가족식사를 자주 하는 집단과 그렇지 않은 집단 간 삶의 만족도에 유의한 차이가 나타남
요리활동 중심의 사회적 유능성 증대 프로그램을 통한 아동의 자기조절 향상 효과 연구. <열린유아교육연구> (2005)	요리활동 중심의 사회적 유능성 증대 프로그램을 실시, 자기조절력과 부적응행동에서 긍정적인 변화를 확인함
아동 요리활동의 교육적 효과 및 만족도 조사. <한국식생활문화학회지> (2008)	아동의 요리활동이 갖는 효과와 만족도를 확인하고, 향후 요리활동 활성화를 위한 대안을 제시함
요리활동에 기초한 책 만들기 활동이 유아의 수학개념 및 쓰기발달에 미치는 영향. <아동학회지> (2014)	요리활동이 다른 교과활동과 통합되었을 때 요리활동의 교육적 효과를 증대시킬 수 있음을 밝힘

분석한 결과, 본 연구가 주목하는 가족요리활동 프로그램 개발 과정에서 고려할 요소는 아래와 같이 도출할 수 있다.

첫째, 가족과 함께 하는 식사는 단순한 행위라 아니라 가족 간 상호작용을 통해 가족 내에서 학습된 다양한 행동패턴을 제시한다는 점에서 특히 자녀가 가족으로서의 정체감을 갖는 데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 프로그램에서도 가족과 함께 하는 식사가 자녀를 위한 인성교육의 장, 부모역할을 실천하는 기회로 활용된다는 점을 강조할 필요가 있다.

둘째, 요리활동은 하나의 놀이이며 동시에 여가활동이라는 점에서, 특히 어린 자녀들의 성장과 발달에 유용성을 갖는다. 아동에게 요리활동은 여러 재료와 도구들을 보고 만지고 다루어보

는 구체적인 경험의 기회를 제공한다. 또한 다양한 재료들이 어떤 과정을 통해 음식으로 재탄생하는지를 지켜보면서 흥미를 갖게 된다. 그러므로 가족요리활동 프로그램을 진행하는 과정에서 자녀에게도 일정한 역할을 부여하여 자녀가 요리활동의 주체가 되는 경험을 할 수 있도록 구성할 필요가 있다.

셋째, 교육적 측면에서도 요리활동의 의미를 강조할 수 있다. 재료의 원산지, 농사와 가공, 요리하는 시간과 에너지 등을 통합적으로 관찰하고 경험할 수 있으며, 이 과정에서 아동은 자연스럽게 시장, 물가, 환경, 쓰레기처리, 재활용 등에 관심을 갖게 된다. 부모는 요리활동을 통해 자연스럽게 자녀를 관찰할 수 있으며, 자녀와 상호작용하면서 가정교육이 이루어질 수 있다. 나아가 요

리과정의 단계와 순서를 보면서 아동의 논리적 사고력이 촉진되고 인지 발달에도 영향을 미치게 된다. 이러한 맥락에서 본 연구가 개발하는 가족 요리활동 프로그램은 재료와 음식방법 등을 가족이 결정하도록 함으로써 가족 간의 소통을 강화하고 자녀의 주도성과 독창성을 반영할 수 있도록 구성하였다.

가족요리활동과 관련된 선행연구의 분석과 함께, 본 연구에서 개발하는 가족요리활동 프로그램이 건강가정지원센터의 가족친화문화사업의 한 유형이라는 점을 고려할 때, 건강가정지원센터가 갖는 특성과 지향성에 부합되는 프로그램의 구성 체계를 모색할 필요가 있을 것이다. 가족 전체가 참여할 수 있는 기회를 부여하고 동시에 가정의 건강성을 증진시키는 통합적 관점에 기초하여 기존의 부모자녀관계 관련 교육프로그램과 차별화하는 프로그램 개발을 시도하였다. 또한 다양한 전달체계에서 요리활동 프로그램을 제공하고 있지만, 건강가정지원센터의 프로그램은 위의 문헌 연구에서 강조한 바와 같이 가족요리활동 자체가 여가이면서 동시에 부모자녀 간의 소통과 친밀감을 증진시키는 기회, 나아가 자녀의 성장발달을 촉진하는 교육적 유용성 등을 포괄적으로 고려하여 차별적인 특성을 부각시킬 수 있다.

다음으로 본 연구에서 개발하는 프로그램이 건강가정지원센터의 가족친화문화프로그램 영역에 포함된다는 맥락을 고려, 선행 사례 분석을 위해 전국 시군구 건강가정지원센터 중 지역을 안배하여 28개소 건강가정지원센터(4) 선정, 본 연구가 프로그램을 개발하는 과정인 2015년 1월부터 5월까지의 가족문화 프로그램 동향을 분석하였다. 건강가정지원센터의 가족문화사업영역의 경우, 필수사업인 가족사랑의 날을 중심으로 대상, 주제 등의 차원에서 다양한 프로그램이 수행되고 있었다. 가족 단위의 음식 만들

기, 물품 만들기, 영화관람, 가족공유활동 등 그 유형 역시 매우 다양하게 제공되고 있었다. 이 기간 동안 28개소 건강가정지원센터의 가족친화문화 프로그램은 총 199개인데, 같은 기간 가족교육 프로그램이 154개, 가족상담 프로그램이 80개 라는 점에서, 가족문화 프로그램이 빈도수로 볼 때 상대적으로 더 많은 비중을 차지하고 있음을 알 수 있다.

이 중에서 본 연구의 주제가 되는 요리활동 관련하여 만두, 건강도시락, 김치, 쿠키, 케익, 초코렛, 떡, 전통음식 등을 소재로 하여 가족이 모여 함께 음식을 만드는 프로그램이 있었으며, 이들 중 다수는 한 달에 한 번 진행되는 가족사랑의 날 프로그램의 일환으로 진행되고 있음을 발견할 수 있었다. 음식 만들기 활동의 경우 대부분 1회기 프로그램으로 운영되고 있었다. 또한 참여자 후기를 통해 나타난 바, 가족 단위 음식 만들기 프로그램은 물품/소품 만들기와 함께 만족도가 매우 높은 프로그램임을 확인할 수 있었다.

이러한 분석에 기초할 때, 건강가정지원센터의 가족친화문화 프로그램으로서 가족이 함께 하는 요리활동은 향후 더욱 활성화될 필요가 있다는 것을 확인할 수 있으며, 일회성 프로그램 뿐 아니라 다회기 프로그램으로 확장되어 많은 가족들이 지속적으로 건강가정지원센터 프로그램에 참여할 수 있는 기회를 제공함으로써 그 성과를 높일 수 있는 방안을 강구할 필요도 있을 것이다.

IV. 연구결과

1. 부모자녀가 함께 하는 요리활동 프로그램의 목표

본 연구에서는 행복한 삶과 가정의 건강성 증

4) 서울시(강남구, 용산구, 중구, 성북구, 동작구, 성동구, 강서구, 서초구, 종로구, 동대문구, 도봉구), 경기도(성남시, 안산시, 광명시, 남양주시, 의정부시, 인천 계양구, 부평구, 고양시), 대전시, 세종시, 충남 천안시, 대구 달서구, 전남 여수시, 경북 칠곡군, 경남 김해시, 강원도 양구군, 제주시

진의 필요성, 부모역할의 중요성, 부모자녀 간 공유시간 및 활동의 중요성 등에 주목하여 건강가정지원센터에서 부모와 자녀가 함께 참여할 수 있는 요리활동 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램의 목표는 아래와 같다.

첫째, 부모와 자녀가 함께 하는 요리활동을 통해 가족 간 소통의 기회를 증진시킨다. 즉, 부모자녀가 함께 참여하는 요리활동을 통해 공통의 관심사를 발전시키고 적극적 대화의 기술을 향상 시킴으로써 가족 간 소통의 질을 높이는 데 기여할 수 있다.

둘째, 부모와 자녀가 함께 하는 소통의 기회를 통해 건강한 부모역할을 수행할 수 있는 역량을 강화한다. 즉 요리를 포함한 돌봄 활동을 엄마, 아빠, 자녀가 평등하게 함께 할 수 있다는 것을 체험할 수 있도록 함으로써 평등한 성역할 모델을 제시할 수 있다. 또한, 부모역할의 자신감과 효능감을 증진시키고, 부모와 자녀가 함께 만든 요리를 먹으면서 일상생활에서의 기본적인 습관, 식사 예절 등 건강한 가정교육의 장으로 활용하도록 한다.

셋째, 부모자녀 간 결속력과 응집성을 향상시켜 가정의 건강성을 증진시킨다. 요리활동 과정에서 이루어지는 의사소통과 의사결정 등을 통해 가족 간 결속과 응집의 기회를 모색할 수 있으며, 이로써 가정의 건강성 증진에 기여할 수 있다.

넷째, 부모와 자녀가 다양한 공유 활동을 스스로 만들고 소통의 방법을 찾을 수 있는 계기를 마련한다. 즉, 요리활동 뿐 아니라 가족이 함께 할 수 있는 다양한 놀이, 여가활동을 위한 가족회의, 가족모임의 계기를 마련함으로써 가족의 독특한 문화를 형성하는 데 도움을 줄 수 있다.

2. 부모자녀가 함께 하는 요리활동 프로그램의 내용

본 연구에서 개발한 요리활동 프로그램은 총 4 회기로 구성되는데, 각 회기별 프로그램 개요는 다음 표와 같다.

1회기 ‘오늘은 내(자녀)가 요리사!’는 자녀가 주체적으로 요리활동을 주도하면서 부모님에 대한 감사의 마음을 통해 인성교육의 효과를 거두고, 자녀 중심의 상호작용 경험, 자녀의 주도성과 의사결정을 존중하며 부모자녀 간 대화활동의 기회를 충분히 갖도록 구성되었다. 따라서 1회기는 자녀가 주체적인 역할을 하면서 진행되는 요리활동을 특징으로 하며, 부모님 생일상이라는 주제를 갖고 자녀의 주도적 의사결정과 창의성을 존중하면서 부모와 소통할 수 있는 계기를 제공하게 된다.

2회기 ‘오늘은 아빠(엄마)가 요리사!’는 아버지가 요리활동을 주도함으로 양성평등한 성역할모델 제시할 수 있고, 아버지-자녀 간 소통으로 부모자녀관계의 향상 시킨다. 가족역할 참여를 통해 아버지의 일-가정/여가/생활의 균형을 유지하는 데 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 구성하였다. 또한 참여가족의 상황에 따라 아버지가 아닌 어머니가 요리활동을 주도하는 경우, 그동안 가족을 위한 어머니의 수고에 대해 다시 한 번 인식하고, 온 가족이 함께 하는 요리활동의 의미를 알게 하는 목표를 함께 제시하였다. 즉, 2회기는 1회기와는 반대로 부모가 요리하는 활동으로 아빠가 참여한 경우 아빠가 대표자가 되어 요리활동을 진행한다. 남성의 생활만족도나 행복, 일-가정 균형 등의 차원에서 남성의 가족역할 확대가

5) 자녀가 중심이 되는 요리활동이지만 연령적 특성을 고려하여 불이나 칼을 사용하지 않도록 하거나 아동용 요리 도구를 마련해야 한다는 지침이 함께 제시됨. 자녀는 직접 요리를 하는 것이 아니라 재료, 요리방법 등을 주동적으로 결정하고 전체 과정을 진행하는 역할을 부여할 수 있음. 이 프로그램을 운영하는 건강가정지원센터 상황에 따라 이에 대한 기준을 정하여 예측되는 사고를 충분히 방지할 수 있도록 기획할 필요가 있다는 점을 매뉴얼에 제시하였음

〈표 3〉 부모자녀가 함께 하는 요리활동 프로그램 4회기 개요

회기	제목	주제	목표	요리메뉴 및 활동	준비물
1	오늘은 내가 요리사	부모님 생일상 차려드리기	<ul style="list-style-type: none"> • 부모님에 대한 감사의 마음을 통해 인성교육의 효과 • 자녀 중심의 상호작용 경험 • 자녀의 주도성과 의사결정 존중 • 대화활동 자극 • 자녀와 부모의 대한 소중함을 발견 	<ul style="list-style-type: none"> • 카스테라 케이크 • 4색 카스테라 경단 • 요리신문 만들기 	요리재료, 바구니, 색공, 선물상자, 색지, 전지, 색연필, 사진기
2	오늘은 아빠(엄마)가 요리사	아버지 혹은 어머니의 요리활동	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지가 요리활동을 주도함으로 양성 평등한 성역할모델 제시 기대 • 아버지-자녀 간 소통으로 부모자녀관계의 향상 기대 • 나 전달법 ~ 구나구나 요법활용 • 가족역할 참여를 통해 아버지의 일-가정/여가/생활의 균형을 유지 • 어머니가 요리활동을 주도하는 경우, 그동안 가족을 위한 어머니의 수고에 대해 다시 한 번 인식하고, 온 가족이 함께 하는 요리활동의 의미를 알게 됨 	<ul style="list-style-type: none"> • 볶음우동(가열기구가 완비된 경우) • 월남쌈(가열기구가 없는 경우) • 자녀에 관한 퀴즈 	요리재료, 도화지
3	부모를 위한 요리, 자녀를 위한 요리	부모 집단과 자녀 집단의 요리활동	<ul style="list-style-type: none"> • 부모와 자녀들이 상호 강점 파악 및 강화 • 부모됨/자녀됨에 자긍심을 갖고 가족 간의 유대감 증진 • 공동 작업을 통해서 책임감, 협동심향상 기대 	<ul style="list-style-type: none"> • 누텔라 샌드위치/참치 카나페(자녀용) • 자녀를 위한 밥도그/ 내 아이를 위한 주먹밥(부모용) • 요리활동 역할 정하기 임 	요리재료, 워크시트지
4	여행을 떠나요	가족여행을 위한 요리활동 (추억 레시피)	<ul style="list-style-type: none"> • 가족의 응집성과 결속력 강화 기대 • 요리 활동을 위한 다양한 의사결정 상황은 가족 간의 의사소통을 촉진 • 가족관계를 향상시킬 수 있는 다양한 가족활동과 연계성 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 요리활동 역할 정하기 • 김밥요리와 여행 장소를 정하는 게임 • 요리 플라주 	요리/데코레이션 재료, 가족사진, 전지, 사진기

그 무엇보다 필요한 시점이지만 남성들이 가족역할을 적극적으로 수행하고 싶어도 그 방법을 모르거나 경험이 없는 경우도 많다. 따라서 가족이 함께 모여 아빠가 주도하는 요리활동을 통해 남성의 가족역할 참여를 확대시킬 수 있는 계기를 마련하고, 나아가 자녀에게는 평등한 가족관계에 대한 인식을 정립할 수 있는 기회를 함께 제공하고자 하였다. 아버지가 주도하여 가족을 위한 요

리를 만들고 함께 식사하면서 식사예절을 배우고, 남성의 가족생활 참여를 증진시키며 양성 평등적인 역할을 체험할 수 있도록 구성하였다. 만일 아버지가 참여하지 않은 가족의 경우 어머니가 주도하는 요리활동을 진행하지만 가족원의 역할을 부여하고 온 가족원이 함께 요리활동에 참여하는 기회를 부여, 가족이 함께 하는 요리활동의 즐거움과 의미를 알게 하는 방식으로 진행하였다.

아빠가 참여하지 않은 가족은 엄마가 대표자의 역할을 수행하도록 한다. 엄마는 보편적으로 그동안 가정에서 가족을 위한 돌봄과 가사 등을 수행해 왔으므로, 이번 프로그램에서 엄마가 요리사가 된다 함은, 혼자서 가족을 위한 요리를 하는 것이 아니라 가족과 함께, 가족원의 역할을 부여하면서 요리활동을 진행하는 것으로 한다. 이러한 과정을 통해 가족들은 엄마의 수고와 헌신을 알게 되고, 앞으로 가족을 위한 다양한 일들을 가족원이 함께 참여하여 수행하는 계기를 삼을 수 있을 것으로 기대할 수 있을 것이다.

3회기 ‘부모를 위하여, 자녀를 위하여’는 자녀는 부모를 위해 그리고 부모는 자녀를 위해 음식을 만들면서 부모와 자녀들이 상호 강점을 파악 및 강화하고, 부모됨/자녀됨에 자긍심을 갖을 수 있는 기회를 마련한다. 이로써 가족 간의 유대감을 증진시키며, 이러한 공동 작업을 통해서 책임감, 협동심을 향상시킬 수 있을 것으로 기대된다. 3회기에서는 가족끼리 요리활동을 하는 것이 아니라 참여 가족들이 자녀집단, 부모집단을 나누어 공동의 요리활동을 진행하면서 이웃과의 협동심을 향상시키고, 책임감을 경험할 수 있도록 하였다.

마지막 4회기 ‘여행을 떠나요’는 가족이 함께 여행을 떠난다는 예상 하에 가족이 스스로 정한 도시락을 만드는 활동으로 이루어진다. 이로써 가족의 응집성과 결속력을 강화시킬 수 있으며, 도시락의 주제를 결정하고 요리 활동을 하는 과정에서 가족 간 다양한 의사결정이 이루어지기 때문에, 가족 간 의사소통을 촉진하며 가족관계를 향상시킬 수 있는 기회를 가질 수 있다. 나아가 요리활동 외에 가족 단위 다양한 가족활동을 모색하고 연계할 수 있는 가능성을 탐색할 수 있도록 구성하였다. 4회기에서는 그동안 3회기에 걸친 요리활동 과정에서 기록한 사진을 전시하고 전체 과정에 참여하면서 참여자 각각이 느꼈던 소감, 평가 등을 함께 표현할 수 있도록 하였다.

도시락 주제를 정하는 과정에서는 각 가족이 만들고 싶은 요리를 선정하도록 하여 그 과정에서 가족 간 소통이 원활하게 이루어질 수 있을 것으로 기대할 수 있다. 또한 이 과정을 통해 서로의 요구를 확인하고 조정하면서 선정한 요리를 함께 만들어가는 즐거움과 함께 가족 간 응집력과 결속력을 강화시킬 수 있을 것이다. 따라서 가족이 선정한 요리는 하나의 독특한 가족문화를 만드는 계기를 함께 제공할 것으로 예측할 수 있다.

3. 부모자녀가 함께 하는 요리활동 프로그램의 운영방안

위에서 제시한 바와 같이 본 연구에서 개발된 부모자녀 함께 하는 요리활동 프로그램은 총 4회기로 구성되는데, 각 회기별로 강사용 매뉴얼 그리고 참여자용 워크북을 구별하여 제시하였다. 각 회기별 기본적인 구성체계는 아래 표와 같다.

위의 표와 같이 한 회기당 120분을 기본으로 하여 도입과 전개 그리고 마무리의 단계를 구별하여 제시하였다. 각 회기별 공통적인 운영방식은 다음과 같다. 즉, 도입 단계에서 각 회기의 목표를 설명하고 본 회기에서 다룰 내용을 간단히 소개한다. 프로그램 첫 회기의 도입 부분에서는 프로그램에 대한 전반적인 소개, 참가 동의서 작성의 시간을 갖도록 한다. 또한 두 번째 회기부터는 도입 부분에서 전 회기와 연계해서 점검하고, 이번 회기에서 다룰 내용에 대하여 간단히 소개한다.

또한, 각 회기의 목표를 달성하기 위한 다양한 활동들과 운영자(강사)의 강의로 진행된다. 각 회기의 마지막 부분에서는 그 날의 회기에서 다룬 내용을 요약하고 과제를 제시한다. 각 회기의 과제는 교육의 효과를 높이기 위하여 이번 회기에서 학습한 내용을 가정에 돌아가서 해볼 수 있는 과제를 내주거나, 다음 회기에서 다룰 내용과 연관된 과제를 제시할 수도 있다.

〈표 4〉 부모자녀가 함께 하는 요리활동 프로그램 회기별 구성체계 (1회기 사례)

1회기	오늘은 내(자녀)가 요리사!	
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀가 주체가 되는 요리활동을 통해 자녀 중심의 상호작용을 경험한다. • 자녀의 주도성과 의사결정을 존중한다. • 요리활동을 통한 대화가 풍부하게 일어나도록 자극한다. • 요리활동을 통해 자녀와 부모에 대한 소중함을 발견한다. 	
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 진행자와 참여자에 대한 소개 및 라포형성 • 전체 프로그램의 개요와 1회기 프로그램의 목표, 내용, 진행방식, 참여자 역할, 시간 분배 등에 대한 소개 • 참여한 가족들이 편안한 분위기 속에서 활동에 참여할 수 있도록 편안한 분위기를 조성한다. 	
전개 (100분)	강의내용 및 방법	준비물
	바구니에서 색공 선택하여 요리재료 상자 나눠 갖기	바구니, 색공, 선물상자, 요리재료
	주어진 재료 탐색하여 요리역할과 과정 정하기	
	요리 만들고, 데코레이션 하기	
	부모님 생신 카드 만들기, 대자보 만들기	색지, 전지, 색연필 등
가족과 나누며 가족에 대한 감사함 나누기	사진기	
마무리 (10분)	본 시 수업에 대한 소감 나누기 차시 수업 준비하기	

선행연구 및 건강가정지원센터 실무자의 자문을 수렴한 결과, 예산과 운영인력, 장소 등을 고려할 때 120분 이상의 진행에 대해서 어려움을 있을 것으로 예상되어 프로그램의 효율적 운영과 효과성을 고려하여 120분으로 제안하였다. 각 회기의 교육 시간은 120분으로 구성되었으나, 운영자(강사)가 교육을 실시하면서 상황에 따라 융통성을 발휘하여 시간을 조정할 수 있다. 참가자들 간의 상호교류가 좋고 적극적인 참여를 한다면 시간을 좀 더 연장하여도 좋지만, 적극적인 분위기가 아닌 경우에는 시간을 단축하여 종결하는 것도 효과적일 수도 있다.

이 프로그램의 참여대상 가정은 초등학교 자녀를 둔 가족으로서 한부모 또는 양부모 가정 모두가 참여 가능하도록 하였다. 건강가정사업이 다양한 가정을 포함하는 지향점을 고려하여 양부모 가족만으로 제한하기 보다는 한부모가정도 참

여하도록 운영지침을 제시하였다. 초등학교 자녀를 둔 가정을 선정한 배경은 프로그램 내용 중 자녀주도 중심의 요리 세션이 있어 유아기 자녀는 진행하는데 어려움이 있을 것으로 예상되었고, 중·고등학생 자녀의 경우 시간의 배분이나 부모자녀가 관계의 차원에서 어려운 점이 있다는 것을 감안하였다. 따라서 가장 참여가능성이 높은 초등학교 자녀를 둔 가정을 대상 가정으로 제시하였다.

이 프로그램을 현장에서 효율적으로 운영하기 위해서는 프로그램을 전담하는 전담인력, 즉 강사가 투입될 필요가 있다. 강사는 교육대상자의 특성에 따라 강의, 활동, 질의응답, 휴식 시간 등이 적절히 배분되도록 조정하는 역할을 함께 수행한다. 교육대상이 개인으로 참여할 수도 있고 가족 단위로 참여할 수도 있으므로 개인과 가족 전체를 모두 포함할 수 있도록 교육환경이 준비

되어야하며, 교육내용과 강사의 설명 또한 이를 고려하여 준비되어야 할 것이다.

한편, 이 프로그램을 현장에서 운영할 때 건강 가정지원센터의 상황에 따라 전체 4회기를 전부 진행할 수도 있고 혹은 이 중 필요와 상황에 따라 회기를 선택하여 진행할 수도 있을 것이다. 이러한 융통성은 현장의 상황 그리고 강사의 역량에 영향을 받는다는 점을 함께 고려하여야 할 것이다.

따라서 본 프로그램의 운영자, 즉 강사는 프로그램의 기초가 되는 이론적 배경을 이해하여야 하며, 초등학생 자녀가 있는 가족생활교육, 가족 친화문화 프로그램 등과 관련된 최근의 연구결과와 정보들에 대한 전문성을 갖고 있어야 할 것이다. 강사는 다양한 가족생활교육 프로그램을 개발하고 실시하는 데 참여한 경험이 있는 사람, 즉 현장 경험이 많은 사람일수록 프로그램 운영에 효과적일 것이다. 또한 강사는 프로그램의 각 회기가 시작되기 전에 회기의 목표, 회기에서 이루어지는 활동 및 강의, 그리고 과제에 대하여 충분히 이해해야 하며, 각 회기의 준비물을 검토하여 프로그램이 원활하게 진행될 수 있도록 해야 한다는 점을 매뉴얼에 강조하였다. 프로그램 진행 시에 주진행자와 보조진행자가 함께 진행할 수 있는데 보조진행자의 경우 교육의 전체적인 진행 과정을 세밀히 파악할 수 있도록 주진행자로부터 교육실시 전에 지도를 받으며, 교육 후 평가에도 참여하도록 하여 모니터의 역할도 부여할 수 있다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 건강가정지원센터의 가족친화문화 프로그램 중 부모자녀가 함께 하는 요리활동 프로그램을 개발하고자 수행되었다. 이 연구를 위해 가족과의 열린 대화, 휴식과 여가를 공유하는

것과 관련된 건강가정 관점, 자녀의 전인적이고 건강한 발달을 도모하기 위한 이론적 틀을 제공하는 아동발달 관점을 반영하였다.

그 결과 총 4회기의 프로그램을 개발하였으며, 그 목표는 부모와 자녀가 함께 하는 요리활동을 통해 가족 간 소통의 기회를 증진시키고 이로써 건강한 부모역할을 수행할 수 있는 역량을 강화시키며 궁극적으로 가정의 건강성을 증진함과 동시에 가족 스스로 다양한 가족공유활동을 모색할 수 있는 기회를 제공하는 것으로 설정하였다.

각 회기별 내용을 간략히 요약하면 1회기 ‘오늘은 내(자녀)가 요리사’는 부모님 생신상 차려드리기를 주제로 하여 자녀가 주체적으로 요리활동을 주도하면서 자녀의 주도성과 의사결정을 존중하며 부모자녀 간 대화활동의 기회를 충분히 갖도록 구성되었다. 2회기 ‘오늘은 아빠(엄마)가 요리사’는 원칙적으로 아버지가 요리활동을 주도함으로써 양성평등한 성역할모델 제시할 수 있고, 아버지-자녀 간 소통으로 부모자녀관계의 향상시키는 것으로 하였으며, 아버지가 아닌 어머니가 요리활동을 주도할 경우 그동안 가족을 위한 어머니의 수고에 대해 다시 한 번 인식하고, 온 가족이 함께 하는 요리활동의 의미를 알게 하는 목표를 함께 제시하였다. 3회기 ‘부모를 위하여, 자녀를 위하여’는 자녀는 부모를 위해 그리고 부모는 자녀를 위해 음식을 만들면서 부모와 자녀들이 상호 강점을 파악 및 강화하고, 부모됨/자녀됨에 자긍심을 갖을 수 있는 기회를 마련하도록 구성하였다. 또한 3회기에서는 가족끼리 요리활동을 하는 것이 아니라 참여 가족들이 자녀집단, 부모집단을 나누어 공동의 요리활동을 진행하면서 이웃과의 협동심을 향상시키고, 책임감을 경험할 수 있도록 하였다. 마지막으로 4회기 ‘여행을 떠나요’는 가족의 여행도시락을 만드는 활동으로써 도시락의 주제를 결정하고 요리 활동을 하는 과정에서 가족 간 다양한 의사결정이 이루어지기 때문에, 가족 간 의사소통을 촉진하며 가

족관계를 향상시킬 수 있는 기회를 가질 수 있도록 구성하였다.

이러한 프로그램의 내용과 더불어 각 회기별 120분 동안 도입-전개-마무리의 단계로 진행되는 프로그램 형식을 함께 제시하였다. 또한 프로그램의 대상 모집, 회기별 프로그램 진행의 단계별 내용, 강사 활용, 사전사후 평가를 위한 척도 등 프로그램을 효율적으로 운영하기 위한 방안을 함께 제안하였다.

최근 들어 대중매체를 중심으로 소위 쿡방이라는 이름의 다양한 프로그램들이 등장하고 빠른 속도로 활성화되는 추세를 볼 수 있다. 집에서 누구나 쉽게 할 수 있는 요리가 등장하고 있으며 남성들의 참여도 증가되고 있다. 맞벌이 가정의 증가, 1인 가구의 증가 등은 외식에 대한 의존도를 높였지만, 다른 한 편으로는 오히려 집에서 스스로 만들어 먹는 요리, 한 끼 식사에 대한 요구도 함께 상승되었다는 분석도 있다(송혜림, 2015). 건강가정지원센터의 입장에서 이러한 요구는 곧 어떤 사업과 프로그램을 개발하여 제공할 것인가와 맞물린다는 점을 강조할 수 있을 것이다. 온 가족이 함께 음식을 만들며, 만든 음식을 같이 먹는 일상의 행복을 경험할 수 있도록 건강가정지원센터의 프로그램을 재구성하고 적극적인 홍보와 함께 사업을 운영할 필요가 있다. 그런 맥락에서 본 연구에서 개발한 프로그램은 향후 건강가정지원센터의 브랜드 사업 혹은 주력 사업으로 위상을 정립할 수 있는 가능성이 높다고 할 것이다.

앞으로 본 연구에서 개발한 프로그램이 활성화되고, 이와 함께 건강가정지원센터의 가족친화 문화사업 자체가 체감성 높은 사업으로 자리매김 되기 위해 몇 가지 제안점을 도출하면 다음과 같다.

첫째, 부모자녀가 함께 하는 요리활동 프로그램이 건강가정지원센터의 상시 프로그램 혹은 정규 프로그램으로 안착될 수 있기 위해 우선은 시범사업을 통해 프로그램의 효과성을 검증하여,

수정보완하는 작업을 거쳐 확정되어야 할 것이다. 본 연구는 프로그램의 개발에 국한되었지만, 후속 연구에서는 시범사업의 성과를 분석하고 프로그램의 효율성을 더욱 높힐 수 있는 구체적인 방안을 마련하여 적용할 필요가 있다. 이 과정에서 프로그램 효과성 사전사후 척도를 활용할 필요가 있을 것이다. 이러한 과정을 거쳐 프로그램의 효과성을 확인하고 현장에서 보다 수월하게 프로그램을 운영할 수 있도록 운영방안을 조정하는 방식으로 프로그램을 확정하면, 향후 건강가정지원센터의 필수 프로그램에 포함될 수 있는 가능성도 함께 모색할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 개발한 프로그램은 초등생 자녀를 둔 가정을 대상으로 하였는데, 대상의 범주를 확산시키는 방안을 모색할 필요가 있다. 영유아를 둔 가정 혹은 중고등 학생을 둔 가정 등을 대상으로 할 때 요리활동이라는 주제는 유지하면서도 프로그램 진행의 절차, 요리의 종류와 내용, 수반되는 가족활동 등의 차원에서 참여 가정의 특성에 맞는 차별화 전략이 필요하다고 할 수 있다. 즉 부모자녀가 함께 하는 요리활동을 공통주제로 하면서 가정생활주기, 자녀의 연령 등을 고려하여 일정 부분 차별화할 수 있는 방법을 도출해야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서 개발한 프로그램을 현장에서 효율적으로 운영하기 위해 전반적인 프로그램의 과정을 진행하고 조력하는 강사 활용이 필요하다는 점을 강조한 바 있다. 프로그램의 활성화를 위해 강사의 역량과 리더십이 중요한 요인이 될 것으로 예측할 수 있다. 따라서 건강가정지원센터의 가족요리활동 프로그램을 전담하는 강사 월급이나 교육 프로그램을 별도로 운영할 수 있을 것이다. 전달체계의 역할로 볼 때 중앙 차원의 한국건강가정진흥원 혹은 광역 차원의 시도 건강가정지원센터가 이러한 프로그램을 구축할 수도 있고, 가족 및 가정생활 관련한 활동을 수행하는 시민단체, 민간단체가 중심이 된 교육과

정 개설도 하나의 방법이 될 수 있을 것이다.

【참 고 문 헌】

- 1) 교육과학기술부·서울대학교 학부모정책연구센터·인천광역시 교육청(2012). 밥상머리교육 학부모용 길라잡이.
- 2) 권민혁(2012). 청소년의 가족여가활동 참여와 가족 기능의 관계. 한국사회체육학회지, 47(1), 519-526.
- 3) 권정은·박희진·임현숙·천종희(2013). 중학생의 가족식사 횟수에 따른 식행동, 식품섭취 및 삶의 만족도. 한국식생활문화학회지, 28(3), 272-281.
- 4) 김경식(2012). 가족기능 및 부모와의 의사소통과 한국 청소년의 여가제약 및 여가만족에 관한 구조모형 분석 : 국가통계자료 이용. 한국여가레크리에이션학회지, 36(2), 1-13.
- 5) 김민경(2008). 부모의 주 5일 근무 여부에 따라 가족 여가활동 유형과 가족여가활동 정보가 청소년의 가족건강성에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
- 6) 김민정·장운옥(2008). 부모의 주 5일 근무 여부에 따른 가족여가활동 유형이 청소년의 가족건강성에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 26(6), 1-20.
- 7) 김병년(2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회지, 13(4), 208-217.
- 8) 김예성(2011). 청소년의 여가활동유형과 개인 및 가족 관련 특성 연구. 청소년학연구, 18(7), 115-138.
- 9) 문숙재·윤소영·윤지영(2005). 가족여가의 의미와 동기에 따른 여가만족도 분석 -가정지향적 여가활동을 중심으로. 한국가정관리학회지, 23(1), 31-39.
- 10) 문화일보 (2015. 3. 12). ‘놀 권리’ 잃어버린 한국어린이들. 사회면.
- 11) 박고운·김선영(2011). 구성주의 접근의 요리활동이 유아의 과학적 태도와 창의성에 미치는 영향. 아동학회지, 32(1), 141-156.
- 12) 박미영·김민진(2014). 요리활동에 기초한 책만들기 활동이 유아의 수학기념 및 쓰기발달에 미치는 영향. 아동학회지, 35(6), 93-110.
- 13) 박민정·윤소영(2013). 청소년의 여가활동유형, 사회적 관계, 주관적 행복감의 관계 연구. 한국가족자원경영학회지, 17(1), 125-138.
- 14) 박희나·정희선·주나미(2008). 아동 요리활동의 교육적 효과 및 만족도 조사. 한국식생활문화학회지, 23(4), 455-461.
- 15) 배희분·옥선화·양경선·그레이스 정(2013). 가족식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향: 부모와의 의사소통의 매개효과 검증. 청소년학연구, 20(4), 125-149.
- 16) 석영미·공미혜·이기숙(2009). 가족여가 프로그램 개발과정 분석 - 부산지역 기관을 중심으로. 한국가족관계학회지, 14(1), 111-136.
- 17) 성순정·권순자(2010). 혼자 또는 온 가족이 함께 하는 식사형태가 아동의 정신적, 신체적 건강에 관한 자각증상에 미치는 영향 -대전 지역 일부 초등학교를 중심으로-. 대한지역사회영양학회지, 15(2), 206-226.
- 18) 송진숙·이영관(2007). 대전 지역 중학생이 지각한 가족의 건강성 및 가족여가 태도에 따른 청소년의 가족여가 만족도. 한국가정과 교육학회지, 19(2), 185-196.
- 19) 송혜림(2015). 건강가정지원센터 브랜드 사업의 기획과 실제. (사)가정울건강하게하는시민의모임 주최 제 1차 비영리기관 아카데미 자료집.
- 20) 신성철·백석기(2013). 청소년의 스마트폰 중독이 공격성에 미치는 영향. 위기관리 위론과 실천, 9(11), 345-362.

- 21) 여성가족부(2010). 제2차 가족실태조사 결과 보고서.
- 22) 여성가족부(2011). 청소년실태조사보고서.
- 23) 오영희(2001). 유아의 사회정서 발달을 위한 통합적 요리활동 프로젝트의 개발 및 적용연구. 한국영유아보육학회지, 24, 179-201.
- 24) 옥선화 · 진미정 · 이현아 · 최혜영 · 배희분 · 서연경(2012). 밥상머리교육-학부모 갈라잡이 -. 서울대학교 학부모정책연구센터.
- 25) 윤계숙 · 김수화 · 임정현 · 최혜림 · 최희화 (2011). 가족여가활동 · 가족식사활동 정도와 가족친밀도가 초등학생 자녀의 사회성에 미치는 영향. 한국가족자원경영학회지, 15(3), 99-116.
- 26) 윤명숙 · 김남희 · 박완경(2014). 중학생의 인터넷게임중독에 미치는 게임 및 가족, 여가 요인의 영향. 청소년학연구, 21(4), 309-337.
- 27) 이연숙 · 김외숙 · 이기영 · 조희금 · 이승미 · 김하늬 · 한영선(2012). 가족공유 여가시간 및 결정요인 : 부부, 미취학자녀, 그 외 가족 및 친척을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 16(1), 199-227.
- 28) 이영미 · 이기완 · 오유진(2009). 초등학생의 가족식사에 대한 인식과 태도. 대한영양사협회 학술지, 15(1), 41-51.
- 29) 이은석 · 강은영(2009). 가족과 함께 하는 아동의 여가활동이 가족탄력성 및 가족커뮤니케이션에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 36(2), 887-897.
- 30) 이정화 · 이수련(2009). 가족여가활동에 대한 유치원 학부모와 교사의 인식 및 요구 : B시의 Family Day 프로그램을 대상으로. 유아교육연구, 29(5), 185-202.
- 31) 이현아 (2014). 가족식사가 자녀의 학교적응에 미치는 영향. 한국가족자원경영학회지, 18(3), 103-117.
- 32) 이현아 · 최인숙(2012). 가족식사 및 가족기능 이 초기 청소년의 학교적응에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 31(3), 1-13.
- 33) 장영은 · 박정운 · 이승미(2011). 유아 · 초등학교 내에서의 인성교육 활성화 방안에 관한 연구. 2010년 정책연구용역보고서. 교육과학기술부.
- 34) 정계숙 · 윤갑정 · 구정희(2005). 요리활동 중심의 사회적 유능성 증대 프로그램을 통한 아동의 자기조절 향상 효과 연구. 열린유아교육연구, 10(3), 159-191.
- 35) 정보통신 정책연구원(2012). 2012년 방송매체 이용행태조사. 방송통신위원회
- 36) 정은다(2013). 초등학생의 스마트폰 과대사용과 충동성 및 사회성 간의 관계. 충남대학교 석사학위 논문.
- 37) 조희금 · 김경신 · 정민자 · 송혜림 · 이승미 · 성미애 · 이현아 공저(2013). 건강가정론 -3판 -. 서울: 신정.
- 38) 조희금 · 이승미 · 김외숙 · 이기영 · 이연숙 · 한여연(2011). 가족이 함께하는 식사시간과 영향요인에 관한 연구. 한국가족자원경영학회지, 15(1), 1-28.
- 39) 지영숙 · 이태진 · 최보아(2002). 가족여가유형이 가족체계 역동성에 미치는 영향 연구 - 자녀교육기의 도시가정을 중심으로. 한국가정관리학회지, 20(4), 189-196/
- 40) 채현미 · 이연숙(2003). 초등학교 아동의 여가활동 참여와 여가인식 - 아동과 어머니에 대한 심층면접을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 7(2), 59-79.
- 41) 천혜정(2004). 가족여가참여동기 및 가족여가활동의 효과. 한국가족자원경영학회지, 8(2), 1-13.
- 42) 최길례 · 강봉화(2003). 가족의 여가활동이 가족관계의 질에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 19(2), 1023-1034.
- 43) 최성범(2014). 핵심균형모델에 따른 가족여가

- 유형이 청소년의 가족의사소통, 가족기능 및 극복력에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 57(1), 605-619.
- 44) 한국보건사회연구원(2013). 아동 종합실태 조사. 2012년 정책보고서. 보건복지부
- 45) 한상금 · 김순옥(2008). 가족여가부모교육 프로그램 개발 - 청소년 자녀의 부모를 대상으로. Family and Environment Research, 46(5), 35-61.
- 46) Dahl, K.(1998). Why cooking in the classroom? Young Children, 53(1), 81-84.
- 47) Orthner, d. k. & Mancini, J. A.(1990). Leisure impact on family interaction and cohesion. Journal of Leisure Research, 22(1), 125-137.
- 48) Robertson, B. J.(1999). Lesiure and family prespectives of male adolescents who engage in delinquent activity as leisure. Journal of Leisure Research, 31, 335-358.

- 투 고 일 : 2015년 10월 1일
- 심 사 일 : 2015년 10월 19일
- 게재확정일 : 2015년 11월 22일