

## 중·고등학생의 가족 식사에 대한 인식과 태도 연구

이 기 완<sup>1\*</sup> · 조 용 주<sup>2</sup>

<sup>1</sup>경원대학교 식품영양학과, <sup>2</sup>경원대학교 교육대학원

### A Study on the Perceptions and Attitudes of Middle and High School Students towards Family Meals

Ki-Wan Lee<sup>1\*</sup> and Yong-Ju Cho<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Food and Nutrition, Kyungwon University, Sungnam 467-701, Korea

<sup>2</sup>Graduate School of Education, Kyungwon University, Sungnam 467-701, Korea

#### Abstract

This study investigated the overall conditions related to family meals, including perceptions, attitudes, and behaviors, among middle and high school students. The data were collected from 773 male and female students attending middle and high schools in Seoul and Kyunggi-Do from March to May 2006, using pre-tested self-administered questionnaires. The results are as follows: 78.9% of the subjects lived with their parents and siblings, and 75.7% regarded family meals as meals eaten with all family members living together in a household. As for the frequency of family meals, 40.1% of the middle school subjects answered that they ate with their family 'more than once per day' and 20.8% answered '1 or 2 time per a week'. However 21.0% of the high school students had family meals 'more than once per day', and 31.7% had family meals '1 or 2 times per a week', showing a significant difference between the groups( $p < 0.001$ ). When the degree of satisfaction with life was evaluated using a Likert scale (strongly satisfied 5 point, strongly unsatisfied 1 point), the middle school students showed a significantly higher level of satisfaction than the high school students towards daily life, health, nutritive conditions, and family care. Feelings, attitudes, and behaviors toward family meals were also evaluated (strongly agree 5 point, strongly disagree 1 point), and the results showed that the subjects had positive psychological feelings, with significant differences based on the frequency of family meals. Likewise, the groups who ate frequent family meals scored higher on aspects related to having positive attitudes and behaviors toward the family meal, implying that eating family meals is associated with promoting friendship, psychological stability, and positive thinking in adolescents. These findings suggest that attention needs to be directed toward increasing the frequency of family meals and creating a positive family meal environment.

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

#### 서 론

최근 우리나라는 인구 구조의 변화, 생활 수준의 향상, 식품 산업 및 외식 산업의 발달 등 다양한 사회 경제적 요인의 변화로 식생활 실태가 급격히 변화되고 있다. 가족의 수가 감소하고 취업 여성의 증가로 인한 맞벌이 부모의 증가로 가족의 식생활이 서구화, 간편화 되어가고 있으며, 가정에서의 식사보다 밖에서의 식사 기회가 많아지고 있고, 청소년들의 바쁜 일과와 더불어 가족들이 함께 모여 식사하는 기회는 줄어들고 있다. 2005년 국민영양조사(보건복지부 2006)에 따르면 13~19세의 청소년들이 가족과 함께 하지 못한 끼니의 비율이 아침 45.6%, 점심 95.8%, 저녁 38.6%였으며, 과거에는

식사 시간이 가족 간의 유대를 강화하는 가족 중심의 시간이었지만, 최근에는 식사 시간에 TV를 보거나 인터넷 게임 등을 하면서 혼자 식사를 하는 경향이 늘어나고 있는 실정이다.

가족 식사란 함께 생활하는 생활 공동체인 가족이 모여 식사를 하는 것으로, 가족이라는 개념과 그 유산, 그리고 신뢰로 맺어진 공동체를 인식하게 만들고, 이를 더욱 공고히 연결시키는데 도움이 되며, 가족의 사랑과 공감, 따뜻함을 만들어 낼 수 있는 식사이다(Weinstein M 2006). 가족 식사를 통해서 자녀들은 그들의 부모를 관찰함으로써 가정의 전통을 알게 되고 다른 식품을 접하게 되면서 좋은 식습관을 배우게 되는데, 이는 부모가 자녀들에게 좋은 역할 모델이 되는 것이다(Waxman M 2006). 또한, 가족 식사를 통해 토론을 하며 자기 수양을 하게 됨으로써 가족 간의 유대감이 생겨나

\* Corresponding author : Ki-Wan Lee, Tel:+82-31-750-5974, Fax: +82-31-750-5974, E-mail : leekw@kyungwon.ac.kr

고 테이블에서 가족 간의 추억이 생겨나게 된다.

청소년기는 만 13~19세로 중·고등학생이 이에 속하고 영아기 이후 다시 성장 속도가 증가되는 제2의 급성장기이다. 이 시기를 통하여 육체적 성장이 거의 완료되어 영양소의 요구량이 상당히 증가하고 자아의식이 발달하는 시기이다(김 등 2004). 이 시기의 중·고등학생들은 이른 등교로 인한 결식과 입시 불안감 및 사춘기의 심리적 불안정으로 인해 올바른 식행동의 형성이 어려우며(Ha & Lee 1995), 외모에 대한 관심의 증가 등 여러 요인들이 식행동에 영향을 미치게 되는데, 가족 단위의 식생활은 중·고등학생들의 식습관, 식품 기호, 식품 태도 등의 식행동을 결정하는 가장 큰 요인이 된다(김 등 1995). Weinstein M(2006)에 의하면 가족이 함께 모여 식사를 하게 되면 자녀들에게 올바른 식습관이 이루어지고 영양 면에서 적절한 식사를 하게 되어 아이들은 물론 가족을 건강하게 해준다고 했고, Yi et al(2006)의 연구에서도 식습관에 영향을 주는 요인에 있어서는 중·고등학생 모두 가족의 식습관으로부터 가장 큰 영향을 받는 것으로 나타났다.

국내에서 이루어진 청소년에 대한 식생활 연구에서는 상당수의 연구가 식습관과 식행동 및 그에 따른 건강과 영양 상태를 연구한 것들이 많았으나(Ha & Lee 1995, Han et al 1997, Jang et al 2000), 청소년의 식행동에 많은 영향을 미치는 요인인 가족 식사에 대해 별로 다루지 않은 실정이다. 반면, 국외에서는 여러 연구들이 가족 식사 실태에 따른 식사 구성 및 생활 습관에서의 긍정적인 변화들을 다루어 가족 식사의 중요성을 강조하고 있는 실정이다. Compan et al(2002)의 연구에 의하면 정신 건강에 문제가 있는 청소년들은 그렇지 않은 비교 집단보다 부모님과 함께 식사하는 횟수가 적고, 가족 행사나 활동 공유가 적다고 했다. 청소년들의 가족 식사 횟수가 증가할수록 더 좋은 영양 섭취를 하게 되고 건강을 해치는 체중 조절과 약물 남용에 대한 위험이 감소한 것으로 나타났고(Eisenberg et al 2004), Villares & Segovia (2006)는 가족 식사를 통해 청소년에게 좋은 식행동과 식습관을 부여할 수 있으며, 식사 시간은 가족의 유대를 공고히 하고, 가족 문화의 전통을 자녀에게 전할 수 있는 좋은 기회라고 보고하였다. 가족 식사는 또한 가족간의 상호 작용과 의사 소통, 화합을 용이하도록 함으로써 청소년들이 더 긍정적인 식이 섭취와 건강한 행동들을 하도록 도와준다(Cason 2006). Videon et al(2003)의 연구에서는 일주일에 7회 이상 가족과 함께 식사하는 청소년이 2회 이하로 가족과 함께 식사하는 청소년에 비해 성격이 좋고 우울증, 음주, 흡연을 하는 비율은 훨씬 낮은 것으로 나타났다.

이에 본 연구에서는 중·고등학생을 대상으로 가족과 함께 하는 식사에 대한 실태를 조사하여 이들이 가족 식사에 대해 가지고 있는 인식의 차이를 알아보고 가족 식사의 빈도에 따른 개인의 심리적인 안정감 및 가족간의 유대감 형성

에 대한 태도와 삶에 대한 만족도를 비교해 보고자 한다. 본 연구의 결과는 가족 식사의 중요성을 인식시키고, 가족 식사를 확대시키기 위한 영양 교육의 기초 자료를 제공할 수 있을 것이다.

## 연구 방법

### 1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 서울과 경기 지역의 중·고등학교에 재학 중인 남·여 학생을 대상으로 조사를 실시하였다. 중학교 5개교에서 450명과 고등학교 4개교에서 350명을 대상으로 2006년 3월부터 5월까지 조사를 실시하였으며, 이들로부터 회수된 설문지 791부(회수율 98.9%) 중 불충분하게 응답한 18부를 제외한 773부를 분석 자료로 사용하였다.

### 2. 조사 내용

본 연구에서 사용한 설문지는 선행 연구(아다치 미유키, 2000)에서 제시된 설문지를 참고하여 본 연구자가 연구의 목적에 맞게 개발하였으며, 설문지의 타당도를 높이기 위해 중·고등학생 30명씩을 대상으로 예비 조사를 실시한 후 문항을 수정, 보완하여 사용하였다.

조사 내용은 조사 대상자의 일반 사항 6문항, 가족 식사의 현황 파악을 위한 사항 10문항, 조사 대상자의 삶에 대한 만족도 평가 5문항, 심리 상태 평가 4문항, 가족 식사에 대한 감정 평가 7문항, 태도 평가 8문항, 행동 평가 4문항 등 총 44개의 객관식 문항의 설문지로 구성하였다.

조사 대상자의 삶에 대한 만족도 평가, 심리 상태에 대한 평가, 가족 식사에 대한 감정 및 태도와 식행동의 평가는 5점 Likert 척도를 사용하여 평가하였다.

### 3. 조사 자료 처리

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS (Ver. 12.0) 프로그램을 이용하여 통계 처리 하였다. 조사 대상자의 일반 사항과 가족 식사에 대한 견해 항목은 단순 빈도와 백분율을 계산하였다. 가족 식사에 대한 감정 및 태도와 행동 그리고 조사 대상자의 삶의 만족도와 심리 상태에 대한 항목은 Likert식 5점 척도에서 득점된 점수의 평균과 표준 편차를 계산한 후 중·고등학교별 차이는  $\chi^2$ -test를 통하여 유의성을 검증하였고, 가족 식사의 횟수별 차이는 Duncan 검증을 한 후 유의성을 검증하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상자의 일반 사항

조사 대상자의 분포와 가정 환경을 포함한 일반적 특성은

Table 1에 나타나 있다. 조사 대상 학생은 총 773명으로 중학생이 439명(56.8%), 고등학생이 334명(43.2%)이었고, 남학생이 390명(50.5%), 여학생이 383명(49.5%)이었다.

조사 대상 학생의 가족의 형태는 핵가족 형태인 부모님과

형제와 같이 살고 있는 학생이 대부분으로 중학생은 81.4%, 고등학생은 75.7%를 차지했으며, 그 다음으로 할머니나 할아버지를 함께 모시고 있는 비율이 중학생은 11.8%, 고등학생은 12.1%이었다. 본인이 생각하는 자신의 가정의 경제 수준

**Table 1. General characteristics of subjects**

n(%)

Variables		Total	Middle school	High school	P-value <sup>1)</sup>
Gender	Boys	390( 50.5)	221( 50.3)	169( 50.6)	-
	Girls	383( 49.5)	218( 49.7)	165( 49.4)	
	Total	773(100.0)	439( 56.8)	334( 43.2)	
Persons living together	Grand parents, parents, and sibling	93( 12.0)	52( 11.8)	41( 12.1)	.182
	Parents and siblings	614( 78.9)	358( 81.4)	256( 75.7)	
	Father and siblings	32( 4.1)	15( 3.4)	17( 5.0)	
	Mother and siblings	28( 3.6)	11( 2.5)	17( 5.0)	
	Siblings	4( 0.5)	1( 0.2)	3( 0.9)	
	Alone	7( 0.9)	3( 0.7)	4( 1.2)	
Total	778(100.0)	440(100.0)	338(100.0)		
Self-estimated economic level	Upper	99( 12.7)	70( 15.9)	29( 8.5)	.005
	Middle	615( 78.7)	339( 76.9)	276( 81.2)	
	Lower	67( 8.6)	32( 7.3)	35( 10.3)	
	Total	781(100.0)	441(100.0)	340(100.0)	
Item considering most among living expense	Education	475( 61.5)	269( 61.8)	206( 61.1)	.405
	Clothing	63( 8.2)	41( 9.4)	22( 6.5)	
	Eating	140( 18.1)	72( 16.6)	68( 20.2)	
	Culture	49( 6.3)	26( 6.0)	23( 6.8)	
	Others	45( 5.8)	27( 6.2)	18( 5.3)	
Total	772(100.0)	435(100.0)	337(100.0)		
Self-estimated level of eating expense	Eating well with frequent eating out	225( 28.9)	143( 32.5)	82( 24.2)	.039
	Average	485( 62.3)	259( 58.9)	226( 66.7)	
	Spending less for eating with seldom eating out	69( 8.9)	38( 8.6)	31( 9.1)	
	Total	779(100.0)	440(100.0)	339(100.0)	
Person doing household affairs	Mother	480( 61.1)	267( 60.1)	213( 62.3)	.211
	The subject	35( 4.5)	15( 3.4)	20( 5.8)	
	Family share	223( 28.4)	134( 30.2)	89( 26.0)	
	A member of family except mother	36( 4.5)	19( 4.3)	17( 5.0)	
	Non-family member	12( 1.5)	9( 2.0)	3( 0.9)	
Total	786(100.0)	444(100.0)	342(100.0)		

<sup>1)</sup> P-value by  $\chi^2$  test.

은 중·고등학생 모두 남들과 비교할 때 보통이라고 생각하는 대답이 가장 많았고(중학생 76.9%, 고등학생 81.2%) 중학생은 잘 사는 편이 15.9%이고, 못사는 편이 7.3%로 조사되었으나, 고등학생은 잘 사는 편이 8.5%, 못사는 편이 10.3%로 나타나 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 조사 대상자의 관점에서 볼 때 자신 가정의 생활비 지출에서 가장 고려하는 항목은 전체로 보아 교육비가 61.5%로 가장 많았고, 다음으로 식생활비(18.1%), 의류비(8.2%)의 순으로 나타났다. 식생활비 지출 수준은 다른 가정과 비교해 볼 때 평범한 편이라고 하는 대답이 가장 많아 중학생의 58.9%, 고등학생의 66.7%였고, 그 다음으로 잘 먹으며 외식도 자주 한다는 대답이 중학생은 32.5%, 고등학생은 24.2%를 차지해 중·고등학생의 식생활비 지출의 경향은 같았으나, 본포 비율에 있어서 유의적인 차이가 나타났으며( $p < 0.05$ ), 중학생들의 가정이 고등학생들의 가정에 비해 좀 더 경제적인 여유가 있거나 대상자 자신이 여유가 있다고 생각한다는 것을 보여주었다.

가사 일을 주로 하는 사람은 주로 어머니가 한다가 61.1%로 가장 많았고, 다음으로 가족 모두 분담해서 한다는 대답이 28.4%를 차지하였으며, 본인이 주로 한다는 응답은 4.5%였으나, 집단 간에 유의적인 차이가 없었다.

## 2. 가족 식사에 대한 현황

조사 대상자들의 75.7%가 가족 식사를 ‘함께 사는 가족이 모두 모여 식사하는 형태의 식사’라고 생각하고 있었으며, 13.1% 정도가 ‘가족 구성원 중 두 명 이상이 식사하는 형태’로 생각하였고 ‘부모님 중 한 명이라도 자녀와 함께 식사하는 형태’로 생각하는 학생은 9.3%로 나타났다(Table 2).

일주일동안 가족 식사를 한 횟수는 중학생의 경우, 매일 한 끼 이상 먹는 대상자가 40.1%로 가장 많았고, 다음이 일주일에 3~4회(22.8%), 1~2회(20.8%) 순이었으며, 고등학생의 경우에는 일주일에 1~2회가 31.7%로 가장 많았고, 다음이 3~4회(22.9%), 매일 한 끼 이상(21.0%) 순으로 나타나 집단 간에 유의적인 차이가 나타났고( $p < 0.001$ ), 중학생이 고등학생보다 가족 식사 횟수가 많음을 알 수 있다. 가족과 함께 식사하는 끼니는 응답의 비율을 종합한 결과, 저녁 식사가 가장 많았으며(중학생 89.1%, 고등학생 78.0%) 그 다음이 아침 식사(중학생 39.5%, 고등학생 33.3%)로 조사되었고, 중학생 집단이 저녁 및 아침에 가족 식사를 하는 비율이 고등학생에 비해 유의적으로 많았다( $p < 0.001$ ). 중·고등학생들을 대상으로 한 Jang *et al*(2000)의 연구에서도 아침 식사를 매일 가족과 함께 식사하는 경우가 중학생은 22%, 고등학생은 10%였고, 저녁 식사 경우는 중학생은 34%, 고등학생은 10%로 연령이 적은 중학생들이 가족과 함께 식사하는 횟수가 고등학생보다 많은 현상을 보여주었는데, 이는 연령뿐 아

니라 우리나라의 입시 위주의 교육 환경과도 관련이 있다고 보겠다. 가족 식사를 하는 때는 중·고등학생 모두 주말 또는 공휴일이 가장 많다고 응답을 했으나, 중학생은 ‘주말이나 공휴일’이 37.3%, ‘매일’이 30.8%, ‘평상시(주중)’가 29.4%로 응답을 한 반면, 고등학생의 경우 절반 이상(56.0%)이 주말, 공휴일로 응답을 해 연령과 생활 환경에 따른 유의적인 차이를 보여주었다( $p < 0.001$ ).

가족 식사를 할 때 즐거운가에 대해서는 중학생의 67.4%와 고등학생의 62.0%가 즐겁다고 응답하였고, 가족 식사가 즐거운 이유로는 ‘가족이 함께 많은 얘기를 할 수 있어서’라는 응답이 중학생 65.8%, 고등학생 55.8%로 가장 많았으며, 그 다음으로 ‘식구들을 볼 수 있기 때문’이라는 응답이 중학생은 17.0%, 고등학생은 20.8%로 나타나 집단 간에 유의적인 차이를 보여 주었다( $p < 0.05$ ). 한편, 가족 식사를 자주 못하는 이유로는 중·고등학생 모두 가족이 함께 모일 시간이 없어서라는 대답이 중학생 85.2%와 고등학생 90.4%로 압도적으로 많았으나, 고등학생 집단이 유의적으로 비율이 높았다( $p < 0.01$ ). Eisenberg *et al*(2004)의 연구에서는 가족 식사의 횟수가 많을수록 더 좋은 영양 섭취를 할 수 있고, 건강을 위협하는 체중 조절과 약물 남용에 대한 위험이 감소한다고 해 청소년기의 가족 식사의 중요성을 강조하였다. 가족 식사를 준비하는 사람으로는 어머니라는 응답이 중·고등학생 두 집단 모두 가장 많았고(중학생 64.2%, 고등학생 68.5%), 그 다음이 가족 모두가 준비한다고 하였다(중학생 27.4%, 고등학생 23.4%).

## 3. 조사 대상자의 삶에 대한 만족도와 심리 상태에 대한 평가

### 1) 중학생과 고등학생의 삶에 대한 만족도와 심리 상태에 대한 평가

자신의 삶에 대한 만족도를 평가하기 위해 일상생활, 건강 상태, 영양 섭취 상태, 주위 사람으로부터 받는 보살핌, 신체적 외모에 대한 만족도의 5항목을 선정하여 5점 Likert 척도(5점: 매우 만족, 1점: 매우 불만족)로 측정하였으며, 그 결과는 Table 3에 나타나 있다.

조사대상 중·고등학생 모두 보살핌을 받고 있다는 느낌에 대한 만족도가 가장 높은 평가를 보였으며(중학생 3.68, 고등학생 3.49), 신체적 외모(중학생 2.99, 고등학생 2.82)를 제외한 항목들은 만족도가 보통 이상으로 나타나 긍정적으로 평가되었다고 보겠다. 또한, 고등학생에 비해 중학생이 5항목 모두 만족도가 높은 것으로 나타났는데 일상생활( $p < 0.01$ ), 건강 상태( $p < 0.001$ ), 영양 섭취 상태( $p < 0.001$ ) 그리고 보살핌을 느끼는 정도( $p < 0.05$ )에서 만족도가 유의적으로 높았으며, 신체적 외모에 대한 만족도는 유의성을 보이지 않았

Table 2. Perception and conditions of family meal

n(%)

Variables		Total	Middle school	High school	P-value <sup>1)</sup>
Conception of family meal	Eating with all members living together	554( 75.7)	315( 74.6)	239( 77.1)	.741
	Eating with one of the parents and sibling	68( 9.3)	42( 10.0)	26( 8.4)	
	Eating with more than two members of family	96( 13.1)	58( 13.7)	38( 12.2)	
	Eating all together with family and relatives	14( 1.9)	7( 1.7)	7( 2.3)	
Total		732(100.0)	422(100.0)	310(100.0)	
Frequency of family meal	More than once/ day	251( 31.9)	179( 40.1)	72( 21.0)	.000
	5~6 times/week	84( 10.7)	48( 10.7)	36( 10.6)	
	3~4 times/week	180( 22.8)	102( 22.8)	78( 22.9)	
	1~2 times/week	201( 25.5)	93( 20.8)	108( 31.7)	
	None	72( 9.1)	25( 5.6)	47( 13.8)	
Total		788(100.0)	447(100.0)	341(100.0)	
Mealtime of family meal	Breakfast	105( 13.5)	40( 9.1)	65( 19.3)	.000
	Lunch	17( 2.2)	8( 1.8)	9( 2.7)	
	Supper	474( 61.0)	259( 58.7)	215( 64.0)	
	Breakfast & supper	164( 21.1)	120( 27.2)	44( 13.1)	
	Breakfast, lunch & supper	17( 2.2)	14( 3.2)	3( 0.9)	
Total		777(100.0)	441(100.0)	336(100.0)	
Occasion of family meal	Everyday	188( 24.2)	136( 30.8)	52( 15.5)	.000
	Weekdays	208( 26.7)	130( 29.4)	78( 23.2)	
	Weekend, holiday	353( 45.4)	165( 37.3)	188( 56.0)	
	Special family event	18( 2.3)	6( 1.4)	12( 3.6)	
	Fixed day of the week	11( 1.4)	5( 1.1)	6( 1.8)	
Total		778(100.0)	442(100.0)	336(100.0)	
Feeling for family meal	Good	510( 65.1)	298( 67.4)	212( 62.0)	.254
	So-so	255( 32.5)	133( 30.1)	122( 35.7)	
	Not good	19( 2.4)	11( 2.5)	8( 2.3)	
Total		784(100.0)	442(100.0)	342(100.0)	
Reasons enjoying family meal	Time for talking with family	437( 61.5)	268( 65.8)	169( 55.8)	.049
	Time for seeing family	132( 18.6)	69( 17.0)	63( 20.8)	
	Plentiful of delicious food	94( 13.2)	48( 11.8)	46( 15.2)	
	Others	47( 6.6)	22( 5.4)	25( 8.3)	
Total		710(100.0)	407(100.0)	303(100.0)	
Reasons not having family meal	Difficult to find time	670( 87.5)	369( 85.2)	301( 90.4)	.005
	Do not feel necessary	15( 2.0)	9( 2.1)	6( 1.8)	
	Awkward mealtime atmosphere	23( 3.0)	14( 3.2)	9( 2.7)	
	Living alone	14( 1.8)	5( 1.2)	9( 2.7)	
	Others	44( 5.7)	36( 8.3)	8( 2.4)	
Total		766(100.0)	433(100.0)	333(100.0)	
Person preparing family meal	Mother	514( 66.1)	283( 64.2)	231( 68.5)	.128
	Every member of family	200( 25.7)	121( 27.4)	79( 23.4)	
	One member of family or helper	33( 4.2)	23( 5.2)	10( 3.0)	
	Eating person	31( 4.0)	14( 3.2)	17( 5.0)	
Total		778(100.0)	441(100.0)	337(100.0)	

1) P-value by  $\chi^2$  test.

다. 심리 상태에 대한 평가는 4항목을 설정하여 5점 Likert 척도(5점: 매우 자주 그렇다, 1점: 매우 그렇지 않다)로 평가 있었는데, '외롭다고 느껴질 때가 있다'(중학생 2.72, 고등학생 3.11), '아무에게나 막 화를 내고 싶을 때가 있다'(중학생 3.02, 고등학생 3.06), '사소한 일에 짜증이 난다'(중학생 3.17, 고등학생 3.20), '아무 일도 하기 싫어질 때가 있다'(중학생 3.60, 고등학생 3.61),로 나타났고 '외롭다고 느껴질 때가 있다'는 항목에서는 고등학생이 중학생에 비해 외로움을 느낄 때가 유의적으로 많다고 평가되었다( $p < 0.001$ ). 이는 청소년기의 심리적인 특징과 관련이 있는 문제로 짜증, 신경질적인 반응과 함께 화를 잘 내며 반항적인 행동을 보이는 것과 같은 사춘기의 심리가 나타난 것으로 사료된다.

## 2) 가족 식사 횟수에 따른 삶에 대한 만족도와 심리 상태에 대한 평가

조사 대상자들의 일주일 동안의 가족 식사 횟수에 따른 삶에 대한 만족도와 심리 상태에 대한 평가 결과는 Table 4에 나타나 있다. 삶에 대한 만족도는 전반적으로 가족 식사의 빈도가 높은 집단의 만족도가 높은 것으로 조사되었다. 즉, 일상 생활에 대한 만족도는 가족 식사를 전혀 하지 않는 집단과 주당 1~2회 식사하는 집단과 3~4회 식사하는 집단간에 유의적인 차이( $p < 0.001$ )를 보였고, 건강 상태에 대한 만족도는 가족 식사를 하지 않는 집단과 1~2회 식사하는 집단, 그리고 3~4회 이상 식사하는 집단간에 유의적 차이를 보여주었다( $p < 0.001$ ). 영양 섭취에 대한 만족도와 보살핌을 느끼는 정도에 대한 만족도는 일주일에 5~6회 이상 가족 식

사하는 집단이 주당 1~2회 집단이나 전혀 하지 않는 집단과 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 외모에 대한 만족도 또한 가족 식사를 하지 않는 집단과 주당 3~4회 이상 가족 식사하는 집단간에  $p < 0.05$  수준에서 유의적 차이를 보였다. 이는 Compan *et al*(2002)과 Eisenberg *et al*(2004)의 연구 결과에서도 보고된 것과 같이 가족 식사를 규칙적으로 자주 하면 정신적으로 건강하게 되고 영양 상태가 더 좋아진다는 것과 같은 결과로 볼 수 있으며, 현대 생활에서 가족 식사의 중요성을 부각시키는 것으로 사료된다.

심리 상태의 평가 결과에서는 4항목 모두에서 대체로 가족 식사를 하지 않는 집단에 비해 1~2회 이상 식사하는 집단의 평가 점수가 유의적으로 낮은 것으로 조사되었는데, 이는 가족과의 식사를 자주 할수록 청소년들이 덜 외롭게 느끼고 화를 덜 낸다든지 짜증을 덜 내는 등 심리적으로 안정감을 느낀다는 것으로 해석되며, 가족 식사의 중요성을 보여주는 결과라고 볼 수 있다. 이는 국외의 타 연구에서도 보고된 바 있으며, Videon *et al*(2003)은 일주일에 7회 이상 가족과 함께 식사하는 청소년은 2회 이하 가족과 함께 식사하는 청소년에 비해 성적이 좋고, 우울증, 음주, 흡연을 하는 비율이 훨씬 낮다고 하였다.

## 4. 가족 식사에 대한 감정, 태도 및 행동 평가

### 1) 중학생과 고등학생의 가족 식사에 대한 감정, 태도, 행동 평가

조사 대상자가 가족 식사에 대해 가지고 있는 감정, 태도

Table 3. Evaluation of the degree of satisfaction for life and emotional state

Variables		Total	Middle school	High school	P-value <sup>4)</sup>
Satisfaction for life <sup>1)</sup>	Everyday life	3.39±0.96 <sup>3)</sup>	3.48±1.00	3.27±0.89	.002
	Health state	3.36±1.02	3.50±1.00	3.17±1.01	.000
	Nutritional state	3.45±0.98	3.64±0.92	3.20±0.99	.000
	Feeling of care	3.60±0.96	3.68±0.96	3.49±0.95	.039
	Physical appearance	2.92±1.05	2.99±1.07	2.82±1.02	.193
Emotional state <sup>2)</sup>	Feel lonely	2.89±1.12	2.72±1.14	3.11±1.06	.000
	Feel angry	3.03±1.12	3.02±1.12	3.06±1.13	.513
	Get irritated	3.18±1.09	3.17±1.11	3.20±1.06	.483
	Feel depressed	3.60±1.10	3.60±1.10	3.61±1.10	.787

<sup>1)</sup> 5-point Likert scale(5 : Strongly satisfied, 1 : Strongly dissatisfied).

<sup>2)</sup> 5-point Likert scale(5 : Very often, 1 : Very rarely).

<sup>3)</sup> Mean±SD.

<sup>4)</sup> P-value by  $\chi^2$  test.

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

	Variables	Total	More than once/day	5~6 times /week	3~4 times /week	1~2 times /week	None	P-value
Satisfaction for life <sup>1)</sup>	Everyday life	3.39±0.95 <sup>3)</sup>	3.53±0.93 <sup>ab</sup>	3.48±0.91 <sup>ab</sup>	3.50±0.95 <sup>a</sup>	3.26±0.92 <sup>b</sup>	2.93±1.04 <sup>c</sup>	.000
	Health state	3.36±1.02	3.44±1.00 <sup>a</sup>	3.56±0.97 <sup>a</sup>	3.41±1.03 <sup>a</sup>	3.28±0.97 <sup>b</sup>	2.94±1.14 <sup>c</sup>	.000
	Nutritional state	3.45±0.97	3.64±0.92 <sup>a</sup>	3.61±1.02 <sup>a</sup>	3.46±0.96 <sup>ab</sup>	3.31±0.96 <sup>b</sup>	2.94±0.99 <sup>c</sup>	.000
	Feeling of care	3.60±0.95	3.88±0.94 <sup>a</sup>	3.76±0.85 <sup>a</sup>	3.61±0.86 <sup>ab</sup>	3.40±0.91 <sup>b</sup>	2.97±1.05 <sup>c</sup>	.000
	Physical appearance	2.92±1.05	2.99±1.00 <sup>a</sup>	3.04±1.09 <sup>a</sup>	3.01±1.05 <sup>a</sup>	2.78±1.09 <sup>ab</sup>	2.71±0.96 <sup>b</sup>	.028
Emotional state <sup>2)</sup>	Feel lonely	2.89±1.12	2.78±1.11 <sup>ab</sup>	2.65±1.07 <sup>a</sup>	2.90±1.15 <sup>b</sup>	2.95±1.03 <sup>ab</sup>	3.35±1.29 <sup>c</sup>	.000
	Feel angry	3.03±1.12	3.04±1.07 <sup>a</sup>	2.94±1.10 <sup>a</sup>	2.80±1.12 <sup>a</sup>	3.06±1.11 <sup>a</sup>	3.60±1.18 <sup>b</sup>	.000
	Get irritated	3.18±1.09	3.21±1.09 <sup>a</sup>	3.06±1.07 <sup>a</sup>	3.01±1.09 <sup>a</sup>	3.19±1.02 <sup>a</sup>	3.60±1.18 <sup>b</sup>	.014
	Feel depressed	3.60±1.10	3.49±1.07 <sup>a</sup>	3.46±1.10 <sup>a</sup>	3.49±1.09 <sup>ab</sup>	3.73±1.06 <sup>b</sup>	4.06±1.17 <sup>c</sup>	.000

<sup>1)</sup> 5-point Likert scale(5 : Strongly satisfied, 1 : Strongly dissatisfied).

<sup>2)</sup> 5-point Likert scale(5 : Very often, 1 : Very rarely).

<sup>3)</sup> Mean±SD

<sup>a-c</sup> Means with different superscripts in the same row are significantly different at  $p<0.05$  by Duncan's multiple range test.

및 행동과 관련된 인식들에 대한 동의 정도를 5점 척도로 평가한 결과가 Table 5에 나타나 있다. 가족 식사를 생각할 때 느껴지는 감정 측면을 평가하는 항목들 중 '중요하다'(4.05), '즐겁다'(3.94), '따뜻하다'(3.86)는 항목에서는 동의 정도가 비교적 높았으며, '그립다'(2.64)는 보통이고, '짜증난다'(1.44), '귀찮다'(1.54), '힘들다'(1.53)는 항목에는 별로 동의하지 않는 것으로 조사되어 가족 식사에 대해 긍정적인 감정을 가지고 있음을 보여주었다. 집단별로 볼 때 '그립다' ( $p<0.01$ )와 '귀찮다'( $p<0.05$ )는 두 항목이 유의적인 차이를 보여주었는데, 고등학생이 중학생보다 동의 점수가 높게 나타났다.

가족 식사에 임하는 태도 면에서의 평가에서는 대부분의 평가 항목에 대해 동의 정도가 보통 이상으로 나타나, 청소년들이 가족 식사에 대해 긍정적인 태도를 가진 것으로 볼 수 있으며, 대체로 중학생 집단이 동의하는 정도가 고등학생에 비해 높게 나타났다. 특히 '하루 한 끼 이상의 가족 식사를 중요하게 생각한다'(중학생 4.10, 고등학생 3.76)와 '가족 구성원들이 가능한 한 저녁 식탁에 함께 모일 것으로 기대한다'(중학생 3.57, 고등학생 3.19)는 항목에 대한 평가에서는 중학생이 동의하는 정도가 유의적으로 높았고( $p<0.001$ ), '식사 예절이 중요하다'(중학생 3.96, 고등학생 4.10)고 인식하는 태도에서 고등학생이 동의하는 정도가 중학생에 비해 유의적으로 높게 나타나서( $p<0.05$ ) 연령에 의한 차이를 보여주었다.

가족 식사의 행동면에 대한 평가는 '가족 식사 시간이 가족과의 대화 시간이다'이라는 항목과 '가족 식사 시 차려진 음식은 되도록 다 먹도록 한다'는 항목에 동의하는 정도가

비교적 높아 긍정적이라고 평가할 수 있으며, '가족과 함께하는 식사 시간에 참석하고 싶지만 참여하기 힘들다'( $p<0.001$ )고 생각하는 고등학생이 중학생에 비해 유의적으로 높게 나타나서 연령과 생활 환경에 의한 차이를 보여주었다.

## 2) 가족 식사 횟수에 따른 가족 식사에 대한 감정, 태도, 행동 평가

조사 대상자들이 일주일 동안의 가족 식사 횟수에 따른 가족 식사에 대해 느끼는 감정, 태도, 행동과 관련된 항목들에 대한 동의 정도는 Table 6과 같다. 가족 식사에 대한 감정 평가에서는 '중요하다', '즐겁다', '따뜻하다'라는 긍정적인 항목은 가족 식사를 자주 하는 집단이 횟수에 비례해서 가족 식사를 하지 않은 집단에 비해 높은 점수가 나왔고, '짜증난다', '귀찮다', '힘들다'와 같은 부정적인 항목에서는 가족 식사를 하는 횟수가 적을수록 높은 점수가 나오는 경향을 보였다. 평가 항목 중 가족 식사를 생각하면 '따뜻하다'는 항목과 '힘들다'는 두 항목만이 유의적 차이( $p<0.05$ )를 보여주었는데, '따뜻하다'는 감정은 가족 식사를 하지 않은 집단과 가족 식사를 1~2회 이상으로 하는 모든 집단간에 유의적 차이를 보였고, '힘들다'는 감정은 가족 식사를 하지 않은 집단과 일주일에 3~4회 이상 식사하는 집단간에 차이를 보였다( $p<0.05$ ). 이는 가족 식사의 횟수가 청소년기의 정신적인 안정감을 부여하는데 중요한 역할을 하는 것을 보여준 것으로 사료된다. 가족 식사에 대한 태도에서는 8항목 모두에서 매일 한 끼 이상 가족 식사를 한 집단의 동의 정도가 가장 높았고, 한 번도 식사를 함께 하지 않은 집단의 동의 정도가 가장 낮게

Table 5. Feeling, attitude and behavior toward family meal

Variables		Total	Middle school	High school	P-value <sup>3)</sup>
Feeling <sup>1)</sup>	Important	4.05±0.99 <sup>2)</sup>	4.03±0.99	4.07±0.98	.537
	Happy	3.94±0.98	3.99±0.99	3.88±0.98	.125
	Warm	3.86±1.04	3.86±1.07	3.85±1.01	.845
	Longing	2.64±1.34	2.53±1.33	2.79±1.33	.006
	Irritating	1.44±0.80	1.42±0.79	1.46±0.82	.433
	Annoying	1.54±0.88	1.48±0.83	1.62±0.92	.032
	Difficult	1.53±0.93	1.50±0.91	1.56±0.96	.399
Attitude	It is important that the family eat one meal a day together	3.95±1.04	4.10±0.99	3.76±1.07	.000
	Family meal is superior for health nutritionally	3.63±1.13	3.66±1.17	3.59±1.08	.394
	Through the family meal, close relationship among members is established	3.85±1.04	3.91±1.06	3.78±1.00	.100
	Through the family meal, good character would be established	3.58±1.09	3.58±1.11	3.58±1.06	.938
	Through the family meal, parents guide eating manner to us	3.70±1.05	3.69±1.07	3.71±1.01	.763
	Manners are important at dinner table	4.02±0.97	3.96±1.02	4.10±0.91	.041
	All members of the family are expected to meet at the dinner table	3.41±1.21	3.57±1.21	3.19±1.17	.000
Behavior	Eating at home is preferred to eating-out for family meal	3.24±1.17	3.26±1.19	3.22±1.15	.631
	Family meal time is a time for talking with family members	3.52±1.13	3.56±1.13	3.47±1.13	.272
	I want to participate in family meal but it is often difficult	2.74±1.32	2.48±1.31	3.09±1.26	.000
	It is permitted for a member to eat something else if he/she doesn't like the food being served	2.56±1.21	2.49±1.23	2.65±1.18	.072
	At the family meal table, a member is recommended to eat all the food served	3.36±1.16	3.36±1.21	3.36±1.10	.995

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

2) Mean±SD.

3) P-value by  $\chi^2$  test.

조사 되었으며, '식사 예절이 중요하다'와 '집에서의 식사가 외식보다 좋다'는 항목을 제외하고는 가족 식사의 횟수에 따라 동의 정도에 유의적 차이를 보였다. 특히 '하루 한 끼 이상의 가족 식사를 중요하게 생각한다'는 태도에서는 가족 식사를 전혀 하지 않는 집단과 일주일에 1~2회 식사하는 집단, 그리고 매일 한번 이상 자주 식사하는 집단간에 유의적 차이를 보여주었다.

가족 식사에 대한 행동에서는 '가족과 함께 하는 식사 시간에 참석하고 싶지만 참여하기 힘들다'는 항목에서 가족 식사를 하지 않는 집단과 주에 3~4회 식사하는 집단, 그리고 5~6회 이상 식사하는 집단간에 유의적 차이( $p < 0.001$ )를 보여주었는데, 가족 식사를 하지 않는 집단의 평가 점수가 가장 높았다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 가족 식사를 자주 할수록 가족간의 친밀감 증대 및 정신적 안정감과 긍정적인 사고 방식을 부여하며, 청소년기의 올바른 식습관 형성과 인격 형성에 기여하는 바가 크다는 것을 알 수 있었다.

## 요약 및 결론

본 연구는 중학생과 고등학생들의 가족과 함께 하는 식사에 대한 실태를 조사하여 이들이 가족 식사에 대해 가지고 있는 인식의 차이를 알아보고 가족 식사와 관련된 개인의 감정·태도·행동을 평가하고, 삶에 대한 만족도를 비교하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

Table 6. Feeling, attitude and behavior toward family meal by frequency family

Variables	Total	More than once/day	5~6 times /week	3~4 times /week	1~2 times /week	None	P- value
Important	4.05±0.98	4.24±0.93	3.92±0.96	3.98±0.96	4.01±0.99	3.83±1.15	.074
Happy	3.95±0.98	4.11±0.99	3.86±1.02	3.89±0.92	3.95±0.90	3.61±1.15	.507
Warm	3.86±1.04	4.09±0.95 <sup>a</sup>	3.82±1.13 <sup>a</sup>	3.85±1.00 <sup>a</sup>	3.75±1.03 <sup>a</sup>	3.48±1.17 <sup>b</sup>	.015
Feeling <sup>1)</sup> Longing	2.64±1.34	2.58±1.39	2.37±1.35	2.57±1.23	2.72±1.29	3.16±1.38	.107
Irritating	1.44±0.80	1.34±0.74	1.43±0.81	1.41±0.72	1.50±0.82	1.69±1.05	.609
Annoying	1.54±0.87	1.36±0.74	1.50±0.86	1.57±0.83	1.60±0.87	1.96±1.19	.091
Difficult	1.53±0.93	1.36±0.78 <sup>a</sup>	1.54±0.87 <sup>a</sup>	1.49±0.89 <sup>a</sup>	1.61±0.99 <sup>ab</sup>	1.94±1.28 <sup>b</sup>	.019
Attitude							
It is important that the family eat one meal a day together	3.95±1.04	4.34±0.85 <sup>a</sup>	4.00±0.82 <sup>ab</sup>	3.89±0.98 <sup>b</sup>	3.73±1.11 <sup>b</sup>	3.32±1.29 <sup>c</sup>	.000
Family meal is superior for health nutritionally	3.63±1.13	3.92±1.09 <sup>a</sup>	3.70±1.02 <sup>a</sup>	3.57±1.08 <sup>a</sup>	3.51±1.13 <sup>a</sup>	3.06±1.28 <sup>b</sup>	.000
Through the family meal, close relationship among members is established	3.85±1.04	4.08±1.03 <sup>a</sup>	3.90±0.99 <sup>a</sup>	3.83±0.95 <sup>a</sup>	3.76±0.97 <sup>a</sup>	3.32±1.25 <sup>b</sup>	.011
Through the family meal, good character would be established	3.58±1.09	3.77±1.09 <sup>a</sup>	3.50±1.06 <sup>a</sup>	3.52±1.02 <sup>ab</sup>	3.55±1.09 <sup>ab</sup>	3.23±1.18 <sup>b</sup>	.035
Through the family meal, parents guide eating manner to us	3.70±1.05	3.93±1.02 <sup>a</sup>	3.57±1.02 <sup>ab</sup>	3.54±1.12	3.71±0.92 <sup>b</sup>	3.45±1.17 <sup>b</sup>	.003
Manners are important at dinner table	4.02±0.97	4.13±0.95	3.94±0.97	3.92±0.97	4.05±0.89	3.90±1.26	.572
All members of the family are expected to meet at the dinner table	3.41±1.21	3.76±1.17 <sup>a</sup>	3.61±1.10 <sup>a</sup>	3.40±1.16 <sup>ab</sup>	3.16±1.12 <sup>b</sup>	2.63±1.33 <sup>c</sup>	.000
Eating at home is preferred to eating-out for family meal	3.24±1.17	3.34±1.19	3.34±1.24	3.30±1.14	3.17±1.15	2.90±1.11	.059
Behavior							
Family meal time is a time for talking with family members	3.53±1.13	3.78±1.05	3.48±1.22	3.54±1.01	3.45±1.11	2.90±1.30	.078
I want to participate in family meal but it is often difficult	2.74±1.32	2.34±1.26 <sup>a</sup>	2.38±1.21 <sup>a</sup>	2.80±1.24 <sup>b</sup>	3.18±1.31 <sup>bc</sup>	3.21±1.39 <sup>c</sup>	.000
It is permitted for a member to eat something else if he/she doesn't like the food being served	2.56±1.21	2.56±1.24	2.55±1.16	2.60±1.20	2.52±1.20	2.59±1.27	.616
At the family meal table, a member is recommended to eat all the food served	3.36±1.16	3.43±1.13	3.45±1.23	3.40±1.17	3.28±1.10	3.17±1.33	.184

<sup>1)</sup> 5-point Likert scale (5 : Strongly agree, 1 : Strongly disagree).

<sup>2)</sup> Mean±SD.

<sup>a-c</sup> Mmeans with different superscripts in the same row are significantly different at  $p < 0.05$  by Duncan's multiple range test.

조사 대상자는 중학생이 439명(56.8%), 고등학생이 334명(43.2%)이었고, 남학생이 390명(50.5%), 여학생이 383명(49.5%)이었다. 조사 대상자의 가족의 형태는 핵가족 형태인 부모님과 형제와 같이 살고 있는 학생이 대부분이었고 (중학생 81.4%, 고등학생 75.7%), 가정의 경제 수준은 중학생의 76.8%, 고등학생의 81.2%가 남들과 비교할 때 보통 정도라고 생각하고 있으며, 생활비 지출시 가장 고려하는 항목은 교육비가 61.5%로 가장 많았고, 식생활비 지출 수준은 평범한 편이라는 응답이 가장 많아 중학생의 58.9%, 고등학생의 66.7%를 차지하였다.

조사 대상자의 75.7%가 가족 식사를 ‘함께 사는 가족이 모두 모여 식사하는 형태’라고 인식하고 있었으며, 13.1%가 ‘가족 구성원 중 두 명 이상이 식사하는 형태’, 9.3%가 ‘부모님 중 한 명이라도 자녀와 함께 식사하는 형태’로 인식하였다. 일주일 동안 가족 식사를 한 횟수는 중학생의 경우, 매일 한 끼 이상 먹는 대상자가 40.1%로 가장 많았고, 고등학생의 경우에는 일주일에 1~2회(31.7%)가 가장 많았으며, 중학생의 가족 식사 횟수가 고등학생에 비하여 유의적으로 많았다 ( $p < 0.001$ ). 중학생의 가족 식사는 주중과 주말에 고르게 분산되어 있고, 고등학생의 경우에는 주말, 공휴일에 집중되어 있어 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.001$ ).

조사 대상자의 삶에 대한 만족의 정도를 5점 척도(매우 만족 5점, 매우 불만족 1점)로 평가한 결과, 일상생활, 건강 상태, 영양 섭취 상태, 보살핌을 받는다고 느끼는 정도에서 중학생이 고등학생에 비해 만족도가 유의적으로 높게 나타났고, 평가한 모든 항목에서 가족 식사의 횟수와 유의적인 상관관계를 보여주기 가족 식사를 자주 하는 집단과 그렇지 않은 집단간에 삶의 만족도가 유의적으로 차이가 있음을 보여주었다. 심리 상태에 대한 평가 결과에서는 고등학생이 중학생에 비해 전반적으로 불안감이 더 많은 것으로 조사되었고 가족과의 식사를 자주 할수록 심리적으로 안정감을 느끼는 것으로 나타났다.

조사 대상자의 가족 식사에 대한 감정 측정은 동의 정도를 5점 척도(적극 동의 5점, 적극 부정 1점)로 평가한 결과, ‘중요하다’(4.05), ‘즐겁다’(3.94), ‘따뜻하다’(3.86), ‘그렵다’(2.64), ‘짜증난다’(1.44), ‘귀찮다’(1.54), ‘힘들다’(1.53)로 조사되어 가족 식사에 대해 긍정적인 감정을 나타냈으며, ‘따뜻하다’는 감정과 ‘힘들다’는 감정에서는 가족 식사를 자주 하는 집단과 가족 식사를 하지 않는 집단간에 유의적인 차이를 보여주었다. 가족 식사에 대한 태도 평가에서는 가족 식사의 중요성과 의의에 대해서 긍정적인 태도를 갖고 있는 것으로 조사되었으며, 매일 한 끼 이상 가족 식사를 한 집단의 동의 정도가 가장 높았고, 한 번도 식사를 함께 하지 않은 집단의 동의 정도가 가장 낮게 조사되었다. 가족 식사에 대한 행동 평가에

서는 ‘가족과 함께 하는 식사 시간에 참석하고 싶지만 참여하기 힘들다’는 의견에서 가족 식사를 하지 않았던 집단의 점수가 가족 식사를 하는 집단에 비해 유의적으로 높게 나타났다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 가족 식사를 자주 하는 집단이 그렇지 못한 집단에 비해 일상적인 삶에 대한 만족도가 높으며, 심리적으로 안정감을 갖는 것으로 나타났다. 또한, 가족 식사에 대한 청소년들의 감정, 태도, 행동이 가족 식사의 빈도에 의해 긍정적인 영향을 받는 것으로 나타나 가족간의 친밀감 증대 및 정신적 안정감과 긍정적인 사고 방식을 부여하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 청소년 자녀의 건전한 식습관 형성과 삶의 질 향상을 위해 가족 식사의 필요성이 절실하게 요구된다고 사료된다. 이를 위해서는 가족 식사가 가족 구성원들의 영양 섭취 수준과 심리, 태도 및 성격 형성에 미치는 영향에 대한 심도 있는 연구들이 필요하며, 연구 결과를 토대로 가족 식사의 중요성을 인식시키고, 가족 식사를 확대시키기 위한 영양 교육을 부모와 청소년 자녀들을 대상으로 해야 할 필요가 있겠다.

## 문 헌

- 김숙희, 유춘희, 김선희, 이상선, 강명희, 장남수 (1995) 가족 영양학. 신광출판사, 서울. pp 314-341.
- 김은경, 남혜원, 박영심, 명춘옥, 이기완 (2004) 생활주기영양학. 신광출판사, 서울. p 233-267.
- 보건복지부 (2006) 국민건강영양조사 제3기 (2005) 영양조사.
- 아다치미유키 저, 모수미, 권순자, 이경신 역 (2000) 알고 계십니까, 아이들의 식탁. 교문사, 서울. p 158-170.
- Cason KL (2006) Family mealtimes: More than just eating together. *J Am Diet Assoc* 106(4): 532-533.
- Compan E, Moreno J, Ruiz MT, Pascual E (2002) Doing things together: Adolescent health and family rituals. *Journal of Epidemiology and Community Health*, January 56: 89-94.
- Eisenberg ME, Olson RE, Neumark-Sztainer D, Story M, Bearinger LH (2004) Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *The Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 158(8): 792-796.
- Ha JS, Lee HG (1995). Effect of middle-school students' food behavior on health condition and degree of study accomplishment. *Journal of the Korean Home Economics Association* 33(3):225-242.
- HanSS, Kim HY, Kim WK, Oh SY, Won Hs, Lee HS, Jang YA, Kim SH. The relationships among household charac-

- teristiccs, nutrient intake status and academic achievements of primary, middle and high school students. *Korean J Nutr* 32(6): 691-704.
- Jang YA, Han SS, Lee HS, Won HS, Kim SH, Kim HY, Kim WK, Oh SY, Cho SS (2000) A study for dietary attitude and food behavior of elementar, middle and high school students of Korea. *Journal of the Korean Home Economics Association* 38(8): 85-97.
- Videon TM, Manning CK (2003) Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals. *Journal of Adolescent Health* 32: 365-373.
- Villares M, Segovia G (2006) The family meal: Somewhat more than eating together. *Acta Paediatrica Espanola* 64 (11):554-558.
- Waxman M(2006) The importance of the family meal, Available: <http://www.macrobiotics.co.uk/kidspage/familymeal.htm>
- Weinstein M (2006) 부부와 자녀의 미래를 바꾸는 가족 식사의 힘(김승환, 역). 한스미디어, 서울. Chapter 3-6.
- Yi NY, Kwak DK, Lee KE (2006) Food habits and nutrient intake by self-respected food consumption of middle and high school students in Seoul, Gyeonggi and Gyeongnam area. *Korean J Food Culture* 21(5): 473-480.
- (2007년 6월 19일 접수, 2007년 8월 22일 채택)