creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

碩士學位論文

제주지역 중학생의 가족식사 빈도에 따른 영양지식, 식행동, 삶의 만족도 조사

濟州大學校 敎育大學院

營養敎育專攻

金 소 리

2019年 8月

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제주지역 중학생의 가족식사 빈도에 따른 영양지식, 식행동, 삶의 만족도 조사

指導敎授 蔡 仁 淑

金 소 리

이 論文을 敎育學 碩士學位 論文으로 提出함

2019 年 6 月

金소리의 敎育學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 _____

委 員 _____

委 員 _____

濟州大學校 敎育大學院

2019 年 6 月

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Nutrition Knowledge, Dietary Behavior, and Life Satisfaction by Frequency of Family Meals in Middle School Students in Jeju

Sori Kim

(Supervised by professor In-Suk Chai)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF
MASTER OF EDUCATION

2019. 8.

DEPARTMENT OF NUTRITION EDUCATION
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

표 목차 ····· iii
국문요약 ····· iv

Ⅰ. 서 론 ····· 1

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 3
1. 청소년기의 영양과 식생활 ····· 3
2. 가족식사의 실태와 중요성 ····· 4
3. 청소년기의 삶의 만족도 ····· 5

Ⅲ. 연구 내용 및 방법 ····· 7
1. 조사 대상 및 기간 ····· 7
2. 조사내용 및 방법 ····· 7
1) 일반사항 ····· 7
2) 가족식사 인식 및 실태 ····· 7
3) 영양지식 ····· 8
4) 가족식사에 대한 태도 ····· 8
5) 식행동 ····· 9
6) 삶의 만족도와 정서경험 ····· 9
3. 자료분석 및 통계처리 ····· 9

Ⅳ. 연구 결과 및 고찰 ····· 10
1. 조사대상자의 일반사항 ····· 10
2. 조사대상자의 가족식사 인식 및 실태 ····· 12
1) 일반사항에 따른 가족식사 인식 ····· 12
2) 일반사항에 따른 가족식사 실태 ····· 15

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 조사대상자의 영양지식 ····· 19
1) 일반사항에 따른 영양지식 ····· 19
2) 가족 식사 빈도에 따른 영양지식 ····· 21
3) 가족 외식 빈도에 따른 영양지식 ····· 23
4. 조사대상자의 가족식사에 대한 태도 ····· 24
1) 일반사항에 따른 가족식사에 대한 태도 ····· 24
2) 영양지식에 따른 가족식사에 대한 태도 ····· 26
3) 가족 식사 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도 ····· 28
4) 가족 외식 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도 ····· 30
5. 조사대상자의 식행동 ····· 31
1) 일반사항에 따른 식행동 ····· 31
2) 영양지식에 따른 식행동 ····· 37
3) 가족 식사 빈도에 따른 식행동 ····· 39
4) 가족 외식 빈도에 따른 식행동 ····· 41
6. 조사대상자의 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 43
1) 일반사항에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 43
2) 식행동에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 47
3) 가족 식사 빈도에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 53
4) 가족 외식 빈도에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 55
7. 가족식사 빈도, 영양지식, 가족식사에 대한 태도, 식행동, 삶의 만족도 간의 상관관계 ····· 56

Ⅴ. 결론 및 제언 ····· 58

Ⅵ. 참고문헌 ····· 62

Abstract ····· 66

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 목 차

표 1. 조사대상자의 일반사항 ····· 11
표 2. 일반사항에 따른 가족식사 인식 ····· 14
표 3. 학년, 성별에 따른 가족식사 실태 ····· 16
표 4. 가족의 형태에 따른 가족식사 실태 ····· 18
표 5. 일반사항에 따른 영양지식 ····· 20
표 6. 가족 식사 빈도에 따른 영양지식 ····· 22
표 7. 가족 외식 빈도에 따른 영양지식 ····· 23
표 8. 일반사항에 따른 가족식사에 대한 태도 ····· 25
표 9. 영양지식에 따른 가족식사에 대한 태도 ····· 27
표 10. 가족 식사 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도 ····· 29
표 11. 가족 외식 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도 ····· 30
표 12. 학년, 성별에 따른 식행동 ····· 32
표 13. 가족의 형태, 경제 상태에 따른 식행동 ····· 34
표 14. 일반사항에 따른 식사 중 행동 ····· 36
표 15. 영양지식에 따른 식행동 ····· 38
표 16. 가족 식사 빈도에 따른 식행동 ····· 40
표 17. 가족 외식 빈도에 따른 식행동 ····· 42
표 18. 학년, 성별, 맞벌이 유무에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 44
표 19. 가족의 형태, 경제 상태에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 46
표 20. 식사속도, 골고루 먹기에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 48
표 21. 평소식사량, 아침식사 유무에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 50
표 22. 식사 중 행동에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 52
표 23. 가족 식사 빈도에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 54
표 24. 가족 외식 빈도에 따른 삶의 만족도 및 정서경험 ····· 55
표 25. 가족식사 빈도, 영양지식, 식태도, 식행동, 삶의 만족도의 상관관계 ·· 57

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

국문요약

제주지역 중학생의 가족식사 빈도에 따른 영양지식, 식행동, 삶의 만족도 조사

본 연구는 제주지역 중학생의 가족식사의 인식과 실태를 파악하고, 가족식사 빈도에 따라 영양지식, 식행동, 삶의 만족도를 조사하여 분석하고자 하였다. 이를 위해 제주지역 중학생 450명을 대상으로 2019년 3월 25일부터 2019년 4월 8일까지 설문조사를 실시하였고 회수된 설문지 중 최종적으로 400부를 분석 자료로 사용하였다. 조사된 자료는 IBM SPSS statistics(ver. 24.0) 프로그램을 사용하여 분석 하였으며, 조사 내용별 분석방법은 빈도분석, 교차분석, t-test, ANOVA(Duncan)를 사용하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째. 조사대상자는 2학년이 52%, 남학생은 52.3%이며, 가족의 형태는 부모님, 형제형태가 72.8%, 부모의 맞벌이 유무는 '맞벌이를 한다'가 72.3%, 경제상태는 '보통이다'가 75.8% 식생활 수준은 '평범한 편'이 52.3%로 가장 높은 비율을 보였다.

둘째. 가족식사 인식 및 실태에 있어서는 조사대상자의 69.0%가 가족식사를 '함께 사는 가족이 모두 모여 사는 것'으로 응답하였고, 가족식사를 하지 못한 이유에 대해서는 '가족이 함께 모일 시간이 없어서'가 70.0%로 나타났으며, 가족식사가 '즐겁다 (64.0%)'고 응답한 사람 중 즐거운 이유로는 '가족과 많은 이야기를 할 수 있어서'가 44.4%였고, 가족식사는 매일 (40%), 식사준비는 주로 어머니가 해준다는 비율이 45.5%로 가장 높았다. 가족 아침식사의 경우 '대체로 동반한다'는 67%였으며 이 중 '주 5~7회한다'는 47.0%로 나타났다. 가족 저녁식사는 '대체로 동반한다'는 86.5%였으며 이 중 '주 5~7회 한다'에 대해서는 54.3%로 나타났다.

셋째. 영양지식 조사결과에 있어서는 조사대상자의 평균점수가 20점 만점에 3학년은 12.41점, 여학생은 11.91점으로 나타났으며, 가족 아침식사를 할 경우에는 11.42

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

점, 가족 저녁식사를 하는 경우에는 11.16점, 가족 외식을 할 경우에는 11.15점으로 나타났다.

넷째. 가족식사에 대한 태도 조사 결과에 있어서는 조사대상자의 총점이 5점 만점에 2학년은 3.81점, 남학생은 3.79점이며, 가족 아침식사를 할 경우에는 3.95점($p<0.001$), 가족 저녁식사를 할 경우에는 3.88점($p<0.001$), 가족 외식빈도를 할 경우에는 3.79점으로 나타났다($p<0.01$).

다섯째. 조사대상자의 식행동에 있어서는 식사속도의 경우 3학년은 '보통이다'가 44.8%, 남학생은 '빠른 편이다'가 45.5%로 나타났으며, 가족 아침 식사를 하는 경우에는 '아침을 거의 먹는 편이다'가 51.9%($p<0.001$), 식사 중에는 '상대방과 대화한다'에 대해 39.6%로 가장 높게 나타났다($p<0.01$). 가족 저녁식사를 할 경우에는 '골고루 먹는편이다'가 40.8%($p<0.05$), 식사 중에는 '상대방과 대화한다'에 대해 34.7%로 가장 높게 나타났다($p<0.01$).

여섯째. 삶의 만족도 및 정서경험 조사 결과에 있어서는 아침식사를 '거의 먹는 편이다 (42.5%)'라고 응답한 조사대상자의 삶의 만족도가 8.05점($p<0.001$), 정서경험 평균은 7.61점($p<0.001$)으로 나타났으며, 식사 중 '상대방과 대화한다 (32.5%)'라고 응답한 조사대상자의 삶의 만족도는 7.8점($p<0.001$), 정서경험 평균은 7.16점으로 나타났다. 가족 아침식사를 '주 5~7회 (47.0%)' 하는 조사대상자의 경우 삶의 만족도는 8.02점($p<0.01$), 정서경험 평균은 7.50점($p<0.01$)으로 나타났으며, 가족 저녁식사를 '주 5~7회 (54.3%)' 하는 조사대상자의 경우 삶의 만족도는 7.93점($p<0.001$), 정서경험 평균은 7.28점($p<0.05$)으로 나타났다.

일곱째. 가족식사 빈도와 각 변인들간에 상관관계 조사 결과, 가족식사 빈도에 따라 가족식사에 대한 태도, 식행동, 삶의 만족도는 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

이상의 연구결과 토대로 살펴보면, 가족식사 빈도가 증가함에 따라 제주지역 중학생들의 가족식사에 대한 긍정적인 태도가 높았으며, 아침 식사는 거의 먹는 편이고 골고루 먹으며, 식사 시 상대방과 대화를 한다는 비율이 높았고, 삶의 만족도와 정서경험 평균점수가 높은 결과를 보였다. 또한 가족식사에 대한 태도, 식행동, 삶의 만족도와 유의한 정적 상관관계를 보였다. 이에 따라 중학생을 대상으로 가족식사에 대한 영양교육 계획을 계획할때, 식사 중 행동, 분위기 등 환경요소를 강조할 필

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

요가 있을 것이고, 올바른 식태도와 식행동으로 연계될 수 있도록 실생활에서 실천적인 교육이 시도되어야 할 것이며, 가족식사를 통한 삶의 만족 증진 방안이 모색되어야 할 것으로 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅰ. 서론

가족식사란 함께 생활하는 생활 공동체인 가족이 모여 식사하는 것으로 가족이라는 공통체를 인식하게 하여 가족애를 더욱 강화시키고, 가족의 사랑과 유대감을 만들어 낼 수 있는 긍정적인 활동을 말한다.[1] 이러한 가족식사는 가족 간의 유대감 형성 및 정서적 안정감, 바람직한 식행동등에 긍정적인 영향을 미쳐, 성인기 및 그 이후의 건강한 생활을 유지하는데 밑바탕이 된다.[2]

2016 국민영양조사 결과에 따르면 청소년기에 해당하는 12-18세의 저녁식사 가족동반 식사율은 56.0%로 나타나 19-20세 다음으로 두 번째로 낮은 비율을 보였으며,[3] 학령기 6-11세의 수치(94.4%)와 비교하여 현저히 낮게 나타나 학령기와 청소년기가 비슷한 나이 대이지만 월등히 차이나는 것으로 보아 청소년기로 들어오면서 가족식사의 빈도가 급격히 감소하는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 최근 취업여성의 비율 및 맞벌이 부모의 증가로 가족의 식생활이 서구화 · 간편화 되어가고 있어 가정에서의 식사보다 밖에서의 식사기회가 많아지고, 청소년들의 방과 후 활동이 증가하면서 가족들이 함께 모여 식사하는 기회가 줄어들고 있기 때문이라고 사료된다.[4] 이에 따라 청소년들은 잦은 결식, 빈약한 아침식사, 식사시간의 불규칙 및 입시에 대한 중압감과 사춘기로 인한 심리적 불안정 상태와 같은 영양적·정서적 문제를 갖고 있으며, 외모에 대한 관심이 많아짐에 따라 영양의 불균형이 나타나고 올바른 식행동 형성이 어려운 실정이다.[5]

청소년기의 식행동은 영양지식, 가치관, 가족관계, 신체발육, 학업성취도, 정서발달 및 심리적 안정에 큰 영향을 미치므로 이 시기에 올바른 식습관을 형성하도록 돕는 것이 매우 필요하다[2,6] 중·고등학생들에게 가족 단위의 식생활은 식습관, 식품기호, 식태도등의 식행동을 결정하는 가장 큰 요인으로 작용 할 수 있으며,[7] 권정은(2011)의 연구에서도 가족식사 빈도가 높을수록 혼자 하는 식사에 비해 식사속도, 편식, 과식, 한식 선호 등과 같은 식행동이 더 바람직하게 나타나는 것으로 보고되었다.[8] 바람직한 식행동은 다양한 음식을 충분히 섭취하여 영양 면에서도 적절한 식사를 하게하고,[9] 더 좋은 영양섭취와 건강한 식습관을 형성할

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

수 있는 것으로 나타났다.[10,11]

2011 콜럼비아대 CASA 연구에서는 가족 저녁식사 횟수와 가족유대감을 조사한 결과 가족과 식사를 자주 하는 청소년은 그렇지 않은 청소년에 비해서 가족유대감이 높아 부모님과 형제자매와의 관계가 좋은 것으로 나타났다.[22] 국내에서도 조용주(2007)의 연구결과 가족식사 빈도가 높은 군은 가정화목, 행복감, 자존감, 자신감과 같은 긍정적 자각증상이 더 높아 긍정적인 정신건강상태를 보이고,[4] 삶의 만족도와 심리적 안정감이 더 높은 것으로 나타났다.[12] 이러한 연구를 통해 가족식사의 중요성이 보고되고 있음에도 2017 한국 어린이-청소년 행복지수 국제비교 결과 삶의 만족도와 가족과의 식사 횟수가 OECD 평균에 비해 현저히 낮은 수준으로 나타나[13] 가족식사를 통해서 우리나라 청소년들에게 올바른 식습관 형성, 신체적·정서적 안정, 영양지식 전달 등이 필요하며 가족식사에 대한 관심과 연구는 더욱 필요한 실정이라고 볼 수 있다.[12] 하지만 국내에서 이루어진 가족식사에 대한 연구는 많지 않으며, 청소년의 가족식사와 정서적·영양적인 면을 함께 다룬 연구는 아직 부족한 실정이다.

이에 본 연구에서는 제주지역 중학생의 가족식사 인식과 실태를 파악하고, 가족식사 빈도에 따른 영양지식, 식행동, 삶의 만족도를 조사하여 분석함으로써 가족식사를 통한 제주지역 중학생들의 삶의 만족 증진 방안을 모색하는데 기초자료를 제공하고자 하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 청소년기의 영양과 식생활

청소년기 중 중학교 연령기인 만 13~만15세는 신체적 성장과 심리적 발달이 급격히 이루어지는 성장 급등기이기 때문에 성장발육에 가장 중요한 시기이다. 이 시기에 섭취한 영양은 일생의 건강을 지배하고 지적 발달에도 영향을 미치기 때문에 충분한 영양섭취가 필요하다.[1,6] 하지만 어느 시기보다 영양소 필요량이 증가할 때 임에도 불구하고 청소년기는 학교생활과 방과 후 활동 등으로 또래들과 보내는 시간이 현저히 많아지면서 식사가 불규칙해지고, 아침식사 결식 및 무절제한 식습관으로 라면, 햄버거, 튀김종류, 피자, 스낵류와 같은 식품류를 즐겨 먹게 된다.[4] 이러한 식품류에는 지방, 콜레스테롤, 포화지방산, 식염 등 섭취 시 몸에 좋지 않은 성분이 많아 청소년기의 영양문제를 유발하고 있으며 일부 중학생들에게는 단백질의 질적 문제나 칼슘과 철분과 같은 무기질의 부족이 지적되고 있는 현황이다.[14]

청소년기의 이러한 식습관은 당장 생활습관 질병 증세가 나타나진 않지만 중년 이후 동맥경화증, 심장질환, 당뇨병 등 각종 만성퇴행성 질환으로 시달리기 쉽기 때문에 잘못된 식습관에 대한 피해를 알려주고, 식품선택을 잘 할 수 있도록 미리 교육해야 한다. 또한, 이시기에 영양부족이나 심리적 불안정을 극복하지 못하면, 성장과 성적 성숙이 지연될 뿐만 아니라 건강한 사회인으로의 성장이 지장을 받게 되기 때문에[7] 사회적, 심리적, 정서적 안정을 이루게 해서 건강한 성인이 되도록 하는 것이 중요하다. 이렇듯 식생활은 인간의 기본적인 생리욕구를 충족시키는 요소로서 식품을 섭취하면서 직접적으로 인간의 활동에 필요한 에너지를 공급하고 신체 조직을 구성한다. 또한 건강과 밀접한 관련이 있고, 간접적으로는 인격형성에도 영향을 미치게 되기 때문에[4] 균형 있는 올바른 식생활을 습득하기 위해서는 적절한 영양관리가 더욱 필요하고 중요하다고 할 수 있다.[7]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

올바른 식생활의 습득은 바람직한 식행동, 영양지식, 식태도등이 서로 유의하게 작용을 하며 이루게 되는데, 식행동은 개인의 영양지식, 경제수준, 부모의 일반적인 특성 또는 생활환경 등에 영향을 받는다.[15] 특히, Veenhoven(1996)의 연구 결과 영양지식은 식행동을 증가시키는 영향의 요인으로 사용이 되고, 영양교육이 이루어진 후에 교육을 받은 군의 자아효능감이 유의하게 증가하여, 영양교육이 자아효능감을 증가시키는데 긍정적인 작용을 하는 것으로 나타났다. 이렇게 증가한 자아효능감은 바람직한 식행동을 유도하는 체제로 작용이 이루어지게 된다.[16]

또한 좋은 영양 상태는 올바른 영양지식을 바탕으로 한 지속적인 식생활의 실천과 같은 의도적인 노력에 의해서 이루어지기 때문에 청소년기의 바람직한 식행동을 유도하고 잘못된 식행동의 문제점을 해결하기 위해서 올바른 영양지식을 효과적으로 교육하는 것이 필요하다.

2. 가족식사의 실태와 중요성

사회적 지지는 다른 사람으로부터 도움을 받을 수 있고 중요하게 생각되고 있다고 느끼는 감정으로 식행동 변화의 시작과 지속에 중요한 부분으로 작용하기 때문에 대부분 영양교육과 상담에 포함시키고 있는 만큼 중요성을 보이고 있다.[17]

이러한 사회적지지 중 가족의 지지는 부모와의 의미 있는 상호작용의 결과로 얻게 되는 긍정적인 모든 자원을 말한다. 청소년기는 가족의 수 감소, 맞벌이 부모의 증가로 함께하는 생활이 줄어들고 친구영역으로 관심사가 확장되고 있는 시기이긴 하지만 부모와의 관계나 부모의 지지는 여전히 청소년들의 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 변수로 작용하기 때문에[18] 가장 기본적이고 중요한 환경이라 할 수 있다.[19]

여성가족부에서 실시한 가족과 함께하는 생활 시간량 조사 결과 청소년 시기에 부모와 함께하는 활동들 중 대화나 여가활동보다 저녁식사를 함께 한다는 응답이 더 높아 가족식사가 청소년들이 가족과 공유하는 시간 중 가장 큰 비중을 차지하고 있다는 점에서 가족식사를 주의 깊게 살펴 볼 필요가 있다.[20]

가족 식사의 횟수가 증가할 경우, 혼자식사를 할 때에 비해 동물성 단백질의 섭

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

취와 동물성 지질의 섭취가 유의적으로 많았으며,[4] 청소년들의 기호가 낮은 식품이나 영양소의 급원이 되는 식품을 좀 더 다양하게 섭취할 수 있어, 균형 잡힌 영양소 섭취를 할 수 있다고 나타났다.[7,8] 청소년들의 균형잡힌 영양 상태는 올바른 영양지식, 식습관, 식태도에 의하여 결정될 수 있으며, 이는 신체 발육을 양호하게 하고 정신적, 정서적인 안정을 유지하는데도 중요한 역할을 한다고 보았다.[10]

가족식사를 자주 하는 집단이 그렇지 못한 집단에 비해 정신건강에 관한 긍정적 자각증상이 증가했으며[21], 청소년의 흡연, 음주, 마약, 우울증, 자살충동등 위험행동과의 관련성이 낮게 나타나[10] 가족식사가 정서적인 안정감을 부여하는데 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다.[12] 이러한 가족식사의 역할은 2012 교육과학기술부에서 학교 폭력의 근절의 일환과 인성교육 및 가정의 교육기능 회복 등을 위해 가족구성원들이 함께 하는 '밥상머리' 교육을 실천하게 하였다.[22]

이것은 가족식사가 단지 허기를 채우는 일만이 아닌 청소년들에게 신체적, 정서적 측면에 긍정적인 영향을 끼침으로써, 중요한 역할을 하는 요인임을 보이고 있다.

3. 청소년기의 삶의 만족도

삶의 만족도는 개인이 자신의 전반적인 삶을 얼마나 긍정적으로 평가하는가를 의미한다.[16] 누구나 삶에서 행복을 추구하며, 높은 만족감을 느끼고자 하고, 이는 청소년도 마찬가지이다. 청소년기는 2차 성징이 나타나면서 신체적으로 급격한 성장과 성적 성숙이 이루어지지만, 동시에 정서적으로는 불안정한 시기이기 때문에 심리적 요구에 대한 갈등이 많고 역할 혼란을 경험하게 된다.[23]

보건복지부에서 실시한 2017 청소년 종합실태조사 결과 청소년의 삶의 만족도는 10점 만점을 기준으로 평균 6.8점을 나타냈으며, 이러한 수치는 중위값 이상의 값으로 대체적으로 삶의 만족도를 느낀다고 나타났다.[24] 또한 방정환 재단에서 실시한 2018 제 10차 어린이 청소년 행복지수 국제비교 연구결과에서는 자신의 삶에 대해 '만족' 또는 '매우 만족한다'라고 응답한 비율이 71.9%로 2009년과 비

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

교하여 30%이상 향상된 수치를 보였다.[13] 그러나 OECD에 속한 국가들의 삶의 만족도는 평균 85.1%로 나타나 우리나라 청소년들의 삶의 만족도가 가장 낮은 순위임을 보였으며 전 세계적으로 보았을 때 우리나라 청소년의 삶의 만족도가 그리 높은 수준이 아닌 것을 알 수 있었다.[13] 이러한 이유는 우리나라 청소년은 학업에 대한 부모의 과도한 기대, 대학 입시 중심의 교육제도, 획일적이고 경쟁적인 학교분위기 등을 기대하면서 스트레스가 누적되고 행복하지 않다고 느끼며, 자신과 미래를 부정적으로 인식하며 좌절하거나 절망하기 때문이라고 사료된다.[25]

청소년과 삶의 만족도에 관한 국내의 선행연구 결과를 볼 때, 가족식사 빈도가 부모와의 원활한 의사소통에 유의한 영향을 미치며 이러한 의사소통이 매개가 되어 청소년의 삶의 만족도에 영향을 주고 있다고 보았으며[28] 13~15세 청소년 중 학교와 가족으로부터 충분한 사회적 지지를 경험하는 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비해 현저히 높은 삶의 만족도 수준을 나타낸다고 하였다.[26,27] 이러한 결과들은 가정환경이 청소년들의 성장과 발달에 결정적 영향을 미친다는 것을 나타내며, 청소년의 삶의 만족도를 살펴보는데 있어 우선적으로 고려되어야 할 측면임을 시사하는 바이다.[18]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅲ. 연구 내용 및 방법

1. 조사대상 및 조사기간

본 연구에서는 제주 지역의 중학교 2, 3학년 남녀학생 400명을 대상으로 2019년 3월 25일부터 4월8일까지 직접기입법에 의한 설문 조사를 실시하였다. 배부된 450부의 설문지중 410부(회수율 91.1%)가 회수되었고, 회수된 설문지 중 불성실하게 응답한 설문지 10부를 제외한 총 400부를 최종 분석 자료로 사용하였다. 본 연구는 제주대학교 생명윤리심의위원회의 승인을 받아 수행하였다 (JJNU-IRB-2019-004).

2. 조사내용 및 방법

본 연구에서 사용한 설문지는 선행연구[4,8,12,15,29]에서 사용된 설문 문항과 문헌조사[24,30,31,32]를 자료로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 문항을 수정·보완하여 개발하였다.

1) 일반사항

조사대상자들의 일반사항을 알아보기 위해 학년, 성별, 가족형태, 맞벌이유무, 경제상태, 식생활수준 관련 총 6문항을 조사하였다.

2) 가족식사 인식 및 실태

조사대상자들의 가족식사 인식 및 실태를 알아보기 위해 가족식사의 정의, 가족동반식사 여부(아침, 저녁), 가족식사 빈도(아침, 저녁), 가족식사를 못하는 이유, 가족식사를 못할 경우 끼니해결, 가족 외식 빈도, 가족식사의 즐거움, 가족식사

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

즐거운 이유, 가족식사 하는 날, 가족식사 준비는 누가 하는지 관련 총 12문항을 조사하였다.

가족식사 빈도의 경우 아침식사와 저녁식사를 나누어 조사하였으며, 최근 1년 동안 대체로 가족식사를 했는지에 대한 가족식사 동반여부를 물은 뒤 '예'를 선택한 응답자에 한해서 최근 1주일동안 몇 회 정도 가족식사를 했는지에 대한 가족식사 빈도를 조사하였다.

3) 영양지식

조사대상자들의 영양지식을 알아보기 위해 초, 중학생 대상인 논문의 선행연구자들에 의해 고안된 설문지 문항을 기반으로 하여 중학교 기술, 가정교과[31,32](청소년기 영양과 식생활 단원)와 식생활 교육기관 교재[30]에 내용으로 재구성하였다.

중학교 기술, 가정교과에서는 주로 일반적인 영양소의 역할과 함유식품 등에 관한 내용 15문항을 구성하였고, 식생활교육기관 교육교재에서는 전통음식의 이해와 식생활과 문화, 환경 등에 관한 내용 5문항을 구성하여 총 20문항으로 조사하였다. 이러한 영양지식은 서술형 문장으로 제시하여 조사대상자들의 지식정도를 조사하였다.

영양지식은 각 문항에 대하여 응답자가 '예', '아니오', '모름' 중 한 가지를 선택하는 형식으로 측정하였고, 항목별로 맞으면 1점, 틀리거나 모를 경우 0점을 주어 총 20점 만점으로 평가하였다. '예' 또는 '아니오'의 경우는 대상자들이 그 문항에 대해서 자기 나름의 의견을 갖고 있는 것으로 간주하였고, 모름에 답한 것은 아무런 의견과 지식을 갖고 있지 않다고 생각하여 인지된 영양지식으로 판정하였다. 인지된 지식 중 정답의 수는 정답률로 나타내었다.

영양지식 인지도(%) = '예' 혹은 '아니오'에 응답한 수/전체문항수 * 100

정 답 율(%) = 정답의 수/'예' 혹은 '아니오'에 응답한 수*100

4) 가족식사에 대한 태도

조사대상자들의 가족식사에 대한 태도를 알기 위해 가족식사에 대한 평소 자신의 생각에 대한 동의정도를 총 5문항을 조사하였다. Likert 5점 척도(5점: 매우그

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

렇다, 1점: 전혀아니다)로 측정하였으며, 가족식사에 대한 태도가 높아질수록 점수가 높아지도록 점수화하였다.

5) 식행동

조사대상자들의 식행동을 알아보기 위해 식사속도, 골고루먹음, 식사량, 아침식사여부, 아침식사를 못한 이유, 식사 중 행동 관련 총 6문항을 조사하였다.

6) 삶의 만족도 및 정서경험

조사대상자들의 삶의 만족도 및 정서경험에 대해 알아보기 위해 2017 청소년 종합실태조사[24]와 2018 제주특별자치도 사회조사[33]의 설문문항을 참고하여 총 5문항을 조사하였다. 이 중 삶의 만족도와 일에 대한 가치(일이란 학교생활, 숙제, 공부 등을 말함)는 조사 당시 '요즘'을 시점으로 응답하도록 하였으며 나머지 행복감, 근심/걱정, 우울감에 대한 질문은 조사 당시 '어제'를 시점으로 질문을 하였다.

3. 자료 분석 및 통계처리

본 연구의 자료는 IBM SPSS Statistics(ver. 24.0)을 이용하여 분석하였다. 조사대상자들의 일반사항과 가족식사 인식 및 실태, 식행동은 기술통계량분석을 실시하여 빈도와 백분율로 표시하였고, 가족식사에 대한 태도와 삶의 만족도 및 정서경험은 평균과 표준편차를 계산하였다.

주요변수와 각 집단 간 차이의 유의성 검증은 독립표본 t-test와 ANOVA를 실시하였고 사후검증으로 Duncan's multiple range test를 실시하였다. 모든 통계량의 유의 수준은 $p<0.05$ 이하로 하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 연구 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

조사 대상자의 일반사항은 표1에 제시하였다. 대상자의 학년은 2학년이 52%, 3학년은 48%이고, 성별은 남학생이 52.3%, 여학생은 47.8%로 나타났다. 가족의 형태로는 부모님·형제와 같이 사는 핵가족의 형태가 72.8%로 가장 많았으며, 조부모님·부모님·형제 모두와 같이 사는 대가족의 형태는 11.5%, 부모님 중 한분·형제와 같이 사는 한 부모 가정의 형태는 13%, 조부모님·형제와 같이 사는 조손가정형태 혹은 혼자 사는 형태는 2.3% 순으로 나타났다. 맞벌이 유무는 '맞벌이를 한다'는 72.3%, '맞벌이를 하지 않는다'는 27.8%로 나타났다.

조사대상자가 생각하는 가정의 경제 상태는 '보통이다(75.8%)', '넉넉하다(20.8%)', '어렵다(3.5%)' 순으로 나타났고, 식생활 수준은 '평범한 편(52.3%)', '잘 먹으며 외식도 자주한다(42%)', '아끼며 외식도 자주 하지 않음(5.8%)' 순으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 1. 조사대상자의 일반사항

항목		N(%)
학년	2학년	208(52.0)
	3학년	192(48.0)
	합계	400(100.0)
성별	남	209(52.3)
	여	191(47.8)
	합계	400(100.0)
가족의 형태	조부모님, 부모님, 형제(대가족)	46(11.5)
	부모님, 형제(핵가족)	291(72.8)
	부모님 중 한분, 형제(한부모가정)	52(13.0)
	조부모님, 형제(조손가정) 혹은 혼자	9(2.3)
	합계	400(100.0)
부모의 맞벌이 유무	맞벌이를 한다.	289(72.3)
	맞벌이를 하지 않는다.	111(27.8)
	합계	400(100.0)
경제 상태	넉넉하다.	83(20.8)
	보통이다.	303(75.8)
	어렵다.	14(3.5)
	합계	400(100.0)
식생활 수준	잘 먹으며 외식도 자주 함	168(42.0)
	평범한 편	209(52.3)
	아끼며 외식도 자주 하지 않음	23(5.8)
	합계	400(100.0)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 조사대상자의 가족식사 인식 및 실태

1) 일반사항에 따른 가족식사 인식

조사대상자의 일반사항에 따른 가족식사의 인식은 표2에 제시하였다. 학년의 경우 가족식사를 '함께 사는 가족이 모두 모여 식사하는 것'이라고 응답한 2학년은 68.8%, 3학년은 69.3%이며, 유의한 차이는 없었다. 이러한 결과는 중학생을 대상으로 한 연구에서 가족식사는 '함께 사는 가족이 모두 식사하는 것 (62.2%)'으로 정의하는 것과 유사한 연구 결과를 보였다.[8] 가족식사를 못한 이유는 '가족이 모두 모일 시간이 없어서' 라고 응답한 2학년이 72.7%, 3학년은 85.0%였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 이 외에 기타 의견으로는 '학원에서 밥을 먹어서', '학원이 늦게 끝나서', '귀찮아서', '가족끼리 먹는 시간이 달라서', '약속이 생겨서', '가족이 잠을 자서', '배가 안고파서', '부모님이 일하는 곳에서 식사를 하고 와서', '엄마가 늦게 와서' 등이 있었다. 가족식사가 즐거운가에 대해서는 '즐겁다'고 응답한 2학년이 68.8%, 3학년은 69.9%이며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 가족식사가 즐거운 이유로는 '가족과 많은 이야기를 할 수 있었기 때문에'에 응답한 2학년이 68.8%, 3학년이 69.9%였으며 유의한 차이는 없었다. 이 외에 기타의견으로는 'tv를 볼 수 있어서', '그냥 좋아서', '혼자 먹으면 외로워서', '혼자보다 같이 먹는게 좋아서', '안정감이 있어서', '심심하지 않아서' 등이 있었다.

성별의 경우 가족식사를 '함께 사는 가족이 모두 모여 식사하는 것'이라고 응답한 남학생이 67.0%, 여학생은 71.2%이며, 유의한 차이는 없었다. 가족식사를 못한 이유로는 '가족이 모두 모일시간이 없어서'라고 응답한 남학생이 74.3%, 여학생은 83.2%였고, 가족식사가 즐거운가에 대해서는 '즐겁다'고 응답한 남학생은 61.7%, 여학생은 66.5%였으며, 가족식사가 즐거운 이유로는 '가족과 많은 이야기를 할 수 있었기 때문에' 라고 응답한 남학생이 63.6%, 여학생이 74.8%로 나타났다.

가족형태의 경우 가족식사를 못한 이유로는 '가족이 모두 모일시간이 없어서'에 대해 조부모님·부모님·형제형태가 84.2%, 부모님·형제형태가 81.7%, 부모님 중 한분·형제형태가 63.0%, 조부모님·형제 혹은 혼자형태가 44.4%로 응답하였으며

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

유의한 차이는 없었다. 가족식사가 즐거운가에 있어서는 '즐겁다'에 대해 조부모님·형제형태 (68.4%), 조부모님·부모님·형제형태 (60.4%) 순으로 나타났으며, 부모님 중 한분·형제형태는 '즐겁다 (48.1%)', '그저 그렇다 (48.1%)'는 응답이 많았고, 조부모님· 형제 혹은 혼자형태는 '그저그렇다 (44.4%)'의 응답이 많았으며 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 가족식사가 '즐겁다'고 응답한 조사대상자 중 가족식사가 즐거운 이유로는 '가족과 많은 이야기를 할 수 있었기 때문에'에 대해 조부모님·부모님·형제형태 65.5%, 부모님·형제형태 69.3%, 부모님 중 한분·형제형태 76.0%로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표2. 일반사항에 따른 가족식사의 인식

N(%)

항목		전체 (n=400)	학년			성별			가족의 형태				
			2학년 (n=208)	3학년 (n=192)	χ^2 value	남 (n=209)	여 (n=191)	χ^2 value	조부모님, 부모님, 형제 (n=48)	부모님, 형제 (n=291)	부모님중 한분, 형제 (n=52)	조부모님, 형제 혹은 혼자 (n=9)	χ^2 value
가족식사 정의	함께 사는 가족이 모두 모여 식사하는 것	276(69.0)	143(68.8)	133(69.3)	1.603	140(67.0)	136(71.2)	2.072	29(60.4)	210(72.2)	31(59.6)	6(66.7)	6.365
	부모님 중 한 분이라도 자녀와 함께 식사하는것	51(12.8)	26(12.5)	25(13.0)		28(13.4)	23(12.0)		8(16.7)	33(11.3)	8(15.4)	2(22.2)	
	가족, 구성원 중 두명 이상이 식사를 하는것	68(17.0)	35(16.8)	33(17.2)		37(17.7)	31(16.2)		10(20.8)	45(15.5)	12(23.1)	1(11.1)	
	친인척등이 모두 모여 같이 식사를 하는것	5(1.3)	4(1.9)	1(.5)		4(1.9)	1(.5)		1(2.1)	3(1.0)	1(1.9)	0(.0)	
가족식사 못한이유	모일 시간이 없어서	280(78.7)	133(72.7)	147(85.0)	9.886*	136(74.3)	144(83.2)	9.458	32(84.2)	215(81.7)	29(63.0)	4(44.4)	37.440***
	필요성을 못 느껴서	39(11.0)	27(14.8)	12(6.9)		22(12.0)	17(9.8)		2(5.3)	25(9.5)	7(15.2)	5(55.6)	
	식사 분위기가 어색해서	6(1.7)	3(1.6)	3(1.7)		6(3.3)	0(.0)		1(2.6)	2(.8)	3(6.5)	0(.0)	
	혼자 살아서	2(.6)	2(1.1)	0(.0)		2(1.1)	0(.0)		1(2.6)	1(.4)	0(.0)	0(.0)	
	기타	29(8.1)	18(9.8)	11(6.4)		17(9.3)	12(6.9)		2(5.3)	20(7.6)	7(15.2)	0(.0)	
가족식사 즐거운 정도	즐겁다	256(64.0)	144(69.2)	112(58.3)	7.045*	129(61.7)	127(66.5)	2.886	29(60.4)	199(68.4)	25(48.1)	3(33.3)	26.624***
	그저 그렇다	135(33.8)	58(27.9)	77(40.1)		73(34.9)	62(32.5)		18(37.5)	88(30.2)	25(48.1)	4(44.4)	
	즐겁지 않다	9(2.3)	6(2.9)	3(1.6)		7(3.3)	2(1.0)		1(2.1)	4(1.4)	2(3.8)	2(22.2)	
가족식사 즐거운 이유	가족과 많은 이야기를 할 수 있어서	177(69.1)	99(68.8)	78(69.6)	5.070	82(63.6)	95(74.8)	7.510	19(65.5)	138(69.3)	19(76.0)	1(33.3)	7.642
	식구들을 볼 수 있어서	42(16.4)	19(13.2)	23(20.5)		21(16.3)	21(16.5)		4(13.8)	32(16.1)	5(20.0)	1(33.3)	
	혼자 먹을 때보다 반찬이 좋아서	31(12.1)	22(15.3)	9(8.0)		21(16.3)	10(7.9)		6(20.7)	23(11.6)	1(4.0)	1(33.3)	
	기타	6(2.3)	4(2.8)	2(1.8)		5(3.9)	1(.8)		0(.0)	6(3.0)	0(.0)	0(.0)	

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 학년, 성별에 따른 가족식사 실태

조사대상자의 학년, 성별에 따른 가족식사의 실태는 표3에 제시하였다. 학년의 경우 가족식사를 못할 때 끼니 해결방법에 있어서 '집에서 차려주신 것을 혼자 먹는다'에 대해 2학년은 35.4%, 3학년은 37.7%였고, 1주일간 가족 외식 빈도는 '주 1~2회 외식을 한다'는 응답이 2학년은 59.6%, 3학년은 66.1%이며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 관련하여 2016 국민건강통계 결과에서는 12-18세의 외식 빈도가 하루 1회 이상인 분율(53.0%)로 외식률이 가장 높은 것을 알 수 있었다.[27] 가족식사는 '매일한다'라고 응답한 2학년이 46.6%, 3학년은 32.8%였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 가족식사를 '주로 어머니가 준비한다'에 대해서는 2학년 47.6%가 응답했고, '가족끼리 도와가면서 식사준비를 한다'에 대해서는 3학년의 44.8%가 응답했고 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 가족 아침식사의 경우 '대체로 동반한다'는 응답이 전체에서 67.0%였으며 이 중에서 '가족식사를 주5~7회 한다'에 대해 2학년이 48.4%, 3학년은 45% 응답했으며 유의한 차이는 없었다. 가족 저녁식사는 '대체로 동반한다'는 응답이 전체에서 86.5%였으며 이 중에서 '가족식사를 주5~7회 한다'에 대해 2학년은 61.7%, 3학년이 46.0%가 응답했으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$).

성별의 경우 가족식사를 못할 때 끼니 해결방법으로 '집에서 차려주신 것을 혼자 먹음'에 대해 남학생은 34.8%, 여학생은 38.4%가 응답하였으며, 1주일간 가족 외식 빈도는 '주1~2회 한다'는 응답이 남학생은 58.4%, 여학생은 67.5%였으며 유의한 차이는 없었다. 가족식사는 '매일한다'에 대해 남학생은 39.7%, 여학생은 40.3%이 한다고 응답하였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 가족식사를 '주로 어머니가 준비한다'에 대해서는 남학생의 46.9%가 응답하였으며, '가족끼리 도와가면서 식사준비를 한다'에 대해서는 여학생의 47.6%가 응답하였다. 가족 아침식사의 경우 '대체로 동반한다'고 응답한 조사대상자 중 가족식사 빈도를 '주 5~7회 한다'에 대해 응답한 남학생은 51.1%, 여학생은 43.1%였으며, 가족 저녁식사의 경우 '대체로 동반한다'고 응답한 조사대상자 중 가족식사 빈도를 '주 5~7회 한다'에 대해 응답한 남학생은 52.8%, 여학생은 56.0%이며 유의한 차이는 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표3. 학년, 성별에 따른 가족식사의 실태

N(%)

항목			전체 (n=400)	학년 2학년 (n=208)	학년 3학년 (n=192)	χ^2 value	성별 남 (n=209)	성별 여 (n=191)	χ^2 value
가족식사 못할경우 끼니해결	집에서 차려주신 것을 혼자 먹음		145(36.5)	73(35.4)	72(37.7)		72(34.8)	73(38.4)	
	직접 차려 먹음		131(33.0)	65(31.6)	66(34.6)		67(32.4)	64(33.7)	
	빵, 떡 등으로 간단히 때움		50(12.6)	30(14.6)	20(10.5)	3.227	27(13.0)	23(12.1)	2.561
	음식점, 편의점에서 사먹음		42(10.6)	20(9.7)	22(11.5)		22(10.6)	20(10.5)	
	배달시켜 먹음		29(7.3)	18(8.7)	11(5.8)		19(9.2)	10(5.3)	
1주일간 외식빈도	주 5~7회		10(2.5)	8(3.8)	2(1.0)		6(2.9)	4(2.1)	
	주 3~4회		40(10.0)	27(13.0)	13(6.8)	7.919 *	22(10.5)	18(9.4)	3.839
	주 1~2회		251(62.8)	124(59.6)	127(66.1)		122(58.4)	129(67.5)	
	거의 안한다(0회)		99(24.8)	49(23.6)	50(26.0)		59(28.2)	40(20.9)	
가족식사 하는 때	매일		160(40.0)	97(46.6)	63(32.8)		83(39.7)	77(40.3)	
	평상시(주중)		119(29.8)	60(28.8)	59(30.7)		63(30.1)	56(29.3)	
	주말, 공휴일		81(20.3)	34(16.3)	47(24.5)	11.198 *	42(20.1)	39(20.4)	0.063
	특별한 가족모임		32(8.0)	12(5.8)	20(10.4)		17(8.1)	15(7.9)	
	특별한 요일		8(2.0)	5(2.4)	3(1.6)		4(1.9)	4(2.1)	
가족식사 준비하는 사람	어머니		182(45.5)	99(47.6)	83(43.2)		98(46.9)	84(44.0)	
	가족끼리 도와서		170(42.5)	84(40.4)	86(44.8)		79(37.8)	91(47.6)	
	가족이 돕거나 도우미 아주머니		22(5.5)	12(5.8)	10(5.2)	0.973	15(7.2)	7(3.7)	6.498
	먹는 사람 스스로		26(6.5)	13(6.3)	13(6.8)		17(8.1)	9(4.7)	
아침 식사	가족 동반여부	예	268(67.0)	157(75.5)	111(57.8)	14.096 ***	131(62.7)	137(71.7)	3.695
		아니오	132(33.0)	51(24.5)	81(42.2)		78(37.3)	54(28.3)	
	가족 식사빈도 (n=268)	주 5~7회	126(47.0)	76(48.4)	50(45.0)		67(51.1)	59(43.1)	
		주 3~4회	62(23.1)	36(22.9)	26(23.4)	0.343	29(22.1)	33(24.1)	1.883
		주 0~2회	80(29.9)	45(28.7)	35(31.5)		35(26.7)	45(32.8)	
저녁 식사	가족 동반여부	예	346(86.5)	183(88.0)	163(84.9)	0.814	180(86.1)	166(86.9)	0.053
		아니오	54(13.5)	25(12.0)	29(15.1)		29(13.9)	25(13.1)	
	가족 식사빈도 (n=346)	주 5~7회	188(54.3)	113(61.7)	75(46.0)		95(52.8)	93(56.0)	
		주 3~4회	91(26.3)	39(21.3)	52(31.9)	8.784 *	44(24.4)	47(28.3)	2.917
		주 0~2회	67(19.4)	31(16.9)	36(22.1)		41(22.8)	26(15.7)	

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 가족의 형태에 따른 가족식사 실태는 표4에 제시하였다. 가족식사를 못할 경우 '집에서 차려주신 것을 혼자 먹음'에 대해서 부모님·형제형태는 39.4% 응답했으며, '집에서 집적 차려먹음'에 대해서는 조부모님·형제 혹은 혼자형태가 44.4%, 부모님 중 한분·형제형태는 40.4%, 조부모님·부모님·형제형태 36.2%로 나타났다. 1주일간 외식 빈도는 '주 1~2회 한다'에 대해서 부모님·형제형태 (67.0%), 부모님 중 한분·형제형태 (55.8%), 조부모님·형제 혹은 혼자형태 (55.6%), 조부모님· 부모님·형제형태 (45.8%) 순으로 응답하였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 가족식사는 '매일한다'에 대해 부모님·형제형태가 41.2%, 조부모님·부모님·형제형태는 39.6%, 부모님 중 한분·형제형태가 34.6%, 조부모님·형제 혹은 혼자형태는 33.3%로 나타났다. '가족식사를 주로 어머니가 준비한다'에 대해서는 부모님·형제형태가 50.2% 응답하였으며 '가족끼리 도와가면서 식사준비를 한다'에 대해서는 조부모님·부모님·형제형태 (54.2%), 부모님 중 한분·형제형태 (46.2%), 조부모님·형제 혹은 혼자형태 (44.4%) 순으로 응답하였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

가족 아침식사의 경우 '대체로 동반한다'고 응답한 조사대상자 중 가족식사빈도는 '주5~7회 한다'에 대해 부모님 중 한분·형제형태는 60.0%, 조부모님·형제 혹은 혼자형태는 50.0%, 조부모님·부모님·형제형태 48.6%, 부모님·형제형태 44.7%로 나타났다. 가족 저녁식사의 경우 '대체로 동반한다'고 응답한 조사대상자 중 가족식사빈도는 부모님·형제형태가 55.7%, 조부모님·부모님·형제형태는 54.8%, 부모님 중 한분·형제형태가 47.7% 나타났다. 관련하여 2016 국민건강통계 결과 12-18세의 저녁식사 가족동반식사율 (56.0%)이 20대 다음으로 가장 저조한 결과를 보이는 것으로 나타났으며[3], 중·고등학생을 대상으로 한 연구결과에서도 중학생이 고등학생에 비해 저녁 및 아침에 가족식사를 하는 비율이 유의적으로 높은 사실을 알 수 있었다.[4]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표4. 가족의 형태에 따른 가족식사의 실태

N(%)

항목		전체 (n=400)	조부모님, 부모님, 형제 (n=48)	부모님, 형제 (n=291)	부모님중 한분,형제 (n=52)	조부모님, 형제혹은 혼자 (n=9)	χ^2 value
가족식사 못할경우 끼니해결	집에서 차려주신 것을 혼자 먹음	145(36.5)	16(34.0)	114(39.4)	14(26.9)	1(11.1)	12.730
	직접 차려 먹음	131(33.0)	17(36.2)	89(30.8)	21(40.4)	4(44.4)	
	빵, 떡 등으로 간단히 때움	50(12.6)	10(21.3)	31(10.7)	7(13.5)	2(22.2)	
	음식점, 편의점에서 사먹음	42(10.6)	3(6.4)	32(11.1)	6(11.5)	1(11.1)	
	배달시켜 먹음	29(7.3)	1(2.1)	23(8.0)	4(7.7)	1(11.1)	
1주일간 외식빈도	주 5~7회	10(2.5)	1(2.1)	8(2.7)	1(1.9)	0(.0)	19.520 *
	주 3~4회	40(10.0)	4(8.3)	32(11.0)	4(7.7)	0(.0)	
	주 1~2회	251(62.8)	22(45.8)	195(67.0)	29(55.8)	5(55.6)	
	거의 안한다(0회)	99(24.8)	21(43.8)	56(19.2)	18(34.6)	4(44.4)	
가족식사 하는 때	매일	160(40.0)	19(39.6)	120(41.2)	18(34.6)	3(33.3)	14.167
	평상시(주중)	119(29.8)	17(35.4)	82(28.2)	17(32.7)	3(33.3)	
	주말, 공휴일	81(20.3)	6(12.5)	65(22.3)	9(17.3)	1(11.1)	
	특별한 가족모임	32(8.0)	5(10.4)	18(6.2)	8(15.4)	1(11.1)	
	특별한 요일	8(2.0)	1(2.1)	6(2.1)	0(.0)	1(11.1)	
가족식사 준비하는 사람	어머니	182(45.5)	14(29.2)	146(50.2)	20(38.5)	2(22.2)	22.798 **
	가족끼리 도와서	170(42.5)	26(54.2)	116(39.9)	24(46.2)	4(44.4)	
	가족이 돕거나 도우미 아주머니	22(5.5)	6(12.5)	14(4.8)	1(1.9)	1(11.1)	
	먹는 사람 스스로	26(6.5)	2(4.2)	15(5.2)	7(13.5)	2(22.2)	
아침 식사	가족 동반여부	예 268(67.0)	37(77.1)	197(67.7)	30(57.7)	4(44.4)	6.380
		아니오 132(33.0)	11(22.9)	94(32.3)	22(42.3)	5(55.6)	
	가족 식사빈도 (n=268)	주 5~7회 126(47.0)	18(48.6)	88(44.7)	18(60.0)	2(50.0)	6.788
		주 3~4회 62(23.1)	11(29.7)	48(24.4)	3(10.0)	0(.0)	
		주 0~2회 80(29.9)	8(21.6)	61(31.0)	9(30.0)	2(50.0)	
저녁 식사	가족 동반여부	예 346(86.5)	42(87.5)	255(87.6)	44(84.6)	5(55.6)	7.897*
		아니오 54(13.5)	6(12.5)	36(12.4)	8(15.4)	4(44.4)	
	가족 식사빈도 (n=346)	주 5~7회 188(54.3)	23(54.8)	142(55.7)	21(47.7)	2(40.0)	5.014
		주 3~4회 91(26.3)	9(21.4)	70(27.5)	11(25.0)	1(20.0)	
		주 0~2회 67(19.4)	10(23.8)	43(16.9)	12(27.3)	2(40.0)	

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 조사대상자의 영양지식

1) 일반사항에 따른 영양지식

조사대상자의 일반사항에 따른 영양지식은 표5에 제시하였다. 조사대상자 전체의 영양지식 평균점수는 20점 만점에 11.15점이었고, 학년의 경우 영양지식 점수는 2학년 9.99점, 3학년은 12.41점으로 유의한 차이를 보였으며($p<0.001$) 인지된 지식과 정답률에서도 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 성별의 경우, 영양지식 점수는 남학생이 10.45점, 여학생이 11.91점으로 유의한 차이를 보였으며($p<0.01$), 정답률에서도 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 이러한 결과는 중학생을 대상으로 한 연구에서도 성별에 따른 영양지식은 여학생이 남학생보다 높아 유의한 차이를 보여 본 연구 결과와 유사한 모습을 보였다.[15,34,35] 가족의 형태의 경우, 영양지식 점수는 조부모님·부모님·형제형태가 11.54점, 부모님·형제형태가 11.30점, 부모님 중 한분·형제형태는 10.13점, 조부모님·형제형태 혹은 혼자형태가 10.11으로 나타났으며 가족 구성원이 많을수록 점수가 높아지는 결과를 보였다.

맞벌이 유무에 경우, 영양지식 점수는 '맞벌이를 한다'는 11.25점 '맞벌이를 하지 않는다'는 10.89점으로 유의한 차이는 없었다. 이러한 결과는 초등학생을 대상으로 한 연구에서 어머니가 직업을 가지고 있는 그룹과 그렇지 못한 그룹 간에 인지도 및 정확도에 유의한 차이가 없다고 나타난 결과와 유사한 모습을 보였다.[36]

경제 상태에 경우, 영양지식 점수는 '넉넉하다'는 11.52점, '보통이다'는 11.18점, '어렵다'는 8.36점으로 본인이 생각하는 경제상태가 넉넉하다고 생각할수록 영양지식 점수가 높아지는 결과를 보였지만 유의한 차이는 없었으며, 정답률에서는 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 이와 같은 결과는 초등학생을 대상으로 영양지식을 조사한 연구에서 경제상태에 따른 영양지식 점수가 유의한 차이를 보여 본 연구 결과와는 다른 결과를 보이고 있었다.[36] 식생활 수준에 경우 영양지식 점수는 '잘 먹으며 외식도 자주한다'에 대해서는 11.28점, '평범한 편'은 11.14점, '아끼며 외식도 자주하지 않음'은 10.30점으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 5. 일반사항에 따른 영양지식

Mean±SD

항목		점수	인지된 지식	정답률
학년	2학년(n=208)	9.99±5.02	60.91±30.32	77.64±24.61
	3학년(n=192)	12.41±4.61	74.27±25.74	82.12±15.92
	t-value	-5.025***	-4.730***	-2.142***
성별	남(n=209)	10.45±5.27	64.62±30.77	77.07±22.75
	여(n=191)	11.91±4.51	70.29±26.61	82.77±18.48
	t-value	-2.957**	-1.963	-2.734**
가족의 형태	조부모님, 부모님, 형제 (n=48)	11.54±5.30	68.75±30.73	78.55±23.68
	부모님, 형제 (n=291)	11.30±4.81	67.92±27.93	80.7±19.52
	부모님 중 한분, 형제 (n=52)	10.13±5.20	63.27±32.27	77.19±23.78
	조부모님,형제 혹은 혼자 (n=9)	10.11±6.62	63.89±34.89	69.09±32.28
	F-value	1.042	0.460	1.324
맞벌이 유무	맞벌이를 한다 (n=289)	11.25±4.95	67.80±28.43	80.44±19.79
	맞벌이를 하지 않는다 (n=111)	80.44±19.79	66.08±30.39	78.10±23.85
	t-value	0.643	0.532	79.79±20.99
경제 상태	넉넉하다 (n=83)	11.52±5.06	69.40±28.77	78.43±23.36[b]
	보통이다 (n=303)	11.18±4.87	67.28±28.62	80.85±19.90[b]
	어렵다 (n=14)	8.36±5.97	56.07±36.44	64.88±24.53[a]
	F-value	2.463	1.272	4.159*
식생활 수준	잘 먹으며 외식도 자주 함 (n=168)	11.28±5.07	67.80±29.36	78.59±23.09
	평범한 편 (n=209)	11.14±4.89	67.25±28.58	81.17±19.00
	아끼며 외식도 자주하지 않음 (n=23)	10.30±4.99	64.57±30.60	76.07±22.07
	F-value	0.390	0.127	1.087
전체		11.15±4.97	67.33±28.96	79.79±20.99

1) 1-맞다, 0-틀리다, 모르겠다.

2) 인지된 지식(%)='맞다' 혹은 '틀리다'에 응답한 수/전체 문 항수x100

3) 정답률(%)=정답수/인지된문항수x100

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 가족식사 빈도에 따른 영양지식

조사대상자의 가족식사 빈도에 따른 영양지식은 표6에 제시하였다. 아침식사의 경우, 영양지식점수는 주 5~7회 (11.79), 주 3~4회 (11.74), 주 0~2회 (10.58) 순으로 나타나 가족식사 빈도가 높을수록 영양지식 점수가 높은 것을 보였지만 유의한 차이는 없었다. 인지된 지식은 주 3~4회 (70.73), 주 5~7회 69.96), 주 0~2회 (64.88) 순으로 나타났으며, 정답률은 주 5~7회 (82.98), 주 3~4회 (80.48), 주 0~2회 (75.87) 순으로 나타났다.

저녁식사의 경우, 점수는 주 5~7회 (11.36), 주 3~4회 (11.09), 주 0~2회 (10.69) 순으로 나타나 가족식사 빈도가 높을수록 영양지식 점수가 높은 것을 보였지만 유의한 차이는 없었다. 인지된 지식은 주 5~7회 (68.11), 주 3~4회 (68.63), 주 0~2회 (62.84) 순으로 나타났으며, 정답률은 주 0~2회 (82.34), 주 5~7회 (80.59), 주 3~4회 (77.03) 순으로 나타났다.

이러한 결과는 경기지역 중학생을 대상으로 영양지식을 조사한 연구결과에서도 남녀 중학생의 아침과 저녁식사의 빈도는 영양지식 수준에 따라 유의한 차이가 보이지 않는 것으로 보아 본 연구 결과와 유사한 모습을 보였다.[37] 하지만 초등학생을 대상으로 한 연구결과에서는 가족동반 아침식사 빈도에 따른 영양지식 점수는 유의한 차이가 없지만, 저녁식사 빈도가 높은 군이 낮은 군보다 영양지식 점수가 유의적으로 높은 결과가 있다고 보았다. 이러한 결과는 여유롭게 식사 할 수 있는 가족동반 저녁식사가 가정 내 영양교육에 영향을 미칠 수 있다고 나타났으며,[29,38]본 연구 결과와는 다른 결과를 보이고 있다. 즉, 초등학생에서 중학생으로 올라갈수록 가정 내 식사자리에서 영양교육이 감소하기 때문에 가족식사 빈도에 따른 영양지식의 영향이 줄어드는 것으로 사료할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 6. 가족식사 빈도에 따른 영양지식

Mean±SD

항목	전체 (n=268)	아침 식사			F-value	저녁 식사 전체 (n=346)	저녁 식사			F-value
		주 5~7회 (n=126)	주 3~4회 (n=62)	주 0~2회 (n=80)			주 5~7회 ((n=188)	주 3~4회 (n=91)	주 0~2회 (n=67)	
점수[1]	11.42±4.92	11.79±4.34	11.74±4.97	10.58±5.65	1.684	11.16±4.98	11.36±4.78	11.09±5.21	10.69±5.23	0.465
인지된지식[2]	68.62±28.91	69.96±24.99	70.73±28.43	64.88±34.53	0.971	67.23±29.14	68.11±27.89	68.63±31.28	62.84±29.60	0.952
정답률[3]	80.28±20.63	82.98±16.77	80.48±18.44	75.87±26.43	2.956	79.80±20.92	80.59±20.64	77.03±21.30	81.34±21.15	1.117

[1] 1-맞다, 0-틀리다, 모르겠다.

[2] 인지된 지식(%)='맞다' 혹은 '틀리다'에 응답한 수/전체 문항수x100

[3] 정답률(%)=정답수/인지된문항수x100

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 가족 외식 빈도에 따른 영양지식

조사대상자의 가족외식 빈도에 따른 영양지식은 표7에 제시하였다. 영양지식 점수는 주 5~7회 (12.20), 거의 안한다 (11.25), 주 1~2회 (11.16), 주3~4회 (10.60) 순으로 나타났으며, 유의한 차이는 없었다. 관련하여 경기지역 중학생을 대상으로 영양지식을 조사한 연구결과에서는 남녀 중학생의 영양지식에 따른 외식 빈도와 외식메뉴의 분포를 조사하였으나 유의한 차이는 없어 본 연구결과와 유사한 결과는 보였다. 인지된 지식은 주5~7회 (74.0), 거의 안한다 (67.27), 주3~4회 (65.75), 주1~2회 (67.33) 순으로 나타났으며 정답률은 주1~2회 (81.71), 거의 안한다 (78.14), 주5~7회 (76.14), 주3~4회 (72.72) 순으로 나타났다.[37]

표 7. 가족외식 빈도에 따른 영양지식

Mean±SD

항목	전체 (n=400)	주 5~7회 (n=110)	주 3~4회 (n=140)	주 1~2회 (n=234)	거의 안한다 (n=99)	F-value
점수[1]	11.15±4.97	12.20±5.01	10.60±5.53	11.16±4.80	11.25±5.19	0.325
인지된 지식[2]	67.33±28.96	74.00±30.35	65.75±34.71	67.33±28.21	67.27±28.54	0.215
정답률[3]	79.79±20.99	76.14±28.65	72.72±27.32	81.71±18.66	78.14±22.34	2.546

[1] 1-맞다, 0-틀리다, 모르겠다.

[2] 인지된 지식(%)='맞다' 혹은 '틀리다'에 응답한 수/전체 문 항수x100

[3] 정답률(%)=정답수/인지된문항수x100

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 조사대상자의 가족식사에 대한 태도

1) 일반사항에 따른 가족식사에 대한 태도

조사대상자의 일반사항에 따른 가족식사에 대한 태도는 표8에 제시하였다. 학년의 경우 2학년은 3.81점, 3학년은 3.77점으로 나타났으며, 성별의 경우 남학생은 3.79점 여학생은 3.79점으로 나타났다. 가족형태의 경우 조부모님·부모님·형제형태는 3.86점, 부모님·형제형태는 3.83점, 부모님 중 한분·형제형태는 3.62점, 조부모님·형제형태 혹은 혼자형태는 3.33점 순으로 나타났으며, 부모님 맞벌이 유무는 '맞벌이를 한다'는 3.78점, '맞벌이를 안 한다'는 3.82점으로 나타났다. 이와 같은 결과는 중학생을 대상으로 한 연구에서도 모의 취업유무에 따른 식태도에 유의차를 나타내지 않았다는 결과와 유사한 결과를 나타냈다.[35] 경제 상태는 '넉넉하다'는 3.98점, '보통이다'는 3.77점, '어렵다'는 3.14점 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 이와 같은 결과는 중학생을 대상으로 한 연구에서도 경제상태에 따른 식생활태도의 유의한 차이를 보이는 결과와 유사한 모습을 보였다.[15] 식생활 수준은 '잘 먹으며 외식도 자주함'이 4.01점, '평범한 편'이 3.66점, '아끼며 외식도 자주 하지 않음'이 3.42점 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 이에 따라 본인의 가정이 넉넉하다고 생각하거나 좀 더 여유롭다고 생각할 때 가족식사에 대한 태도가 높아진다는 것을 알 수 있었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 8. 일반사항에 따른 가족식사에 대한 태도

Mean±SD

항목		총점	t or F
학년	2학년(n=208)	3.81±0.82	0.552
	3학년(n=192)	3.77±0.79	
성별	남(n=209)	3.79±0.86	2.073
	여(n=191)	3.79±0.74	
가족의 형태	조부모님, 부모님, 형제(n=46)	3.86±0.79	0.008
	부모님, 형제(n=291)	3.83±0.79	
	부모님 중 한분, 형제(n=52)	3.62±0.78	
	조부모님, 형제 혹은 혼자(n=9)	3.33±1.33	
부모의 맞벌이유무	맞벌이를 한다(n=289)	3.78±0.78	-0.439
	맞벌이를 안 한다(n=111)	3.82±0.88	
경제상태	넉넉하다.(n=83)	3.98±0.90[a]	7.028**
	보통이다.(n=303)	3.77±0.76[b]	
	어렵다.(n=14)	3.14±0.81[b]	
식생활 수준	잘 먹으며 외식도 자주 함 (n=168)	4.01±0.82[a]	11.853***
	평범한 편 (n=209)	3.66±0.74[a]	
	아끼며 외식도 자주하지 않음 (n=23)	3.42±0.91[b]	
전체		3.79±0.81	

5점 Likert 척도: 1점(전혀아니다), 2점(아니다), 3점(보통이다), 4점(그렇다), 5점(매우 그렇다)

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 영양지식에 따른 가족식사에 대한 태도

조사대상자의 영양지식 점수에 따른 가족식사에 대한 태도는 표9에 제시하였다. 영양지식 점수에 따른 가족식사에 대한 태도를 알아보기 위해 영양지식 점수를 점수분포에 따라 상중하로 분류하여 유의한 차이를 조사하였다. '하루 한 끼라도 함께 식사하는 것이 중요함'에 대해서는 영양지식 점수 중집단 (3.98), 상집단 (3.97), 하집단 (3.84) 순으로 나타났다. '가족 간 유대 증대'에서는 영양지식 점수 상집단 (4.05), 중집단 (3.88), 하집단 (3.79) 순으로 나타났다. 관련하여 중학생을 대상으로 한 연구 결과에서도 전체적으로 영양지식 수준에 따른 평균 식태도 점수는 유의한 차이를 보이지는 않았지만 영양지식 수준이 높을수록 식태도가 좋은 경향이 있다는 것으로 보아 본 연구 결과와 유사한 모습을 보였다.[15] '식사지도에 도움'에서는 영양지식 점수 상집단 (3.94), 중집단 (3.82), 하집단 (3.62)순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). '외식보다 집밥이 더 좋음'에서는 영양지식 점수 하집단 (3.67), 상집단 (3.62), 중집단 (3.48) 순으로 나타났으며, '식사시간에 가족이 모일 것을 기대함'은 영양지식 점수 상집단 (3.77), 중집단 (3.61), 하집단 (3.64) 순으로 나타나 유의한 차이는 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 9. 영양지식에 따른 가족식사에 대한 태도

Mean±SD

항목	전체 (n=400)	상[1] (n=159)	중 (n=165)	하 (n=76)	F-value
하루 한 끼라도 함께 식사하는 것이 중요	3.95±1.03	3.97±0.99	3.98±1.06	3.84±1.07	0.516
가족 간 유대 증대	3.93±0.99	4.05±0.94	3.88±1.02	3.79±0.98	2.144
식사지도에 도움	3.83±0.94	3.94±0.89^{b}	3.82±0.96^{ab}	3.62±0.97^{a}	3.124*
외식보다 집밥이 더 좋음	3.57±1.02	3.62±1.01	3.48±1.06	3.67±0.99	1.190
식사시간에 가족이 모일 것을 기대함	3.68±1.03	3.77±1.01	3.61±1.06	3.64±1.00	0.974
총점	3.79±0.81	3.87±0.79	3.76±0.80	3.71±0.86	1.250

[1] 영양지식 수준은 점수에 따라 상(14~20)중(7~13)하(0~6)로 분류하였음.

5점 Likert 척도: 1점(전혀아니다), 2점(아니다), 3점(보통이다), 4점(그렇다), 5점(매우 그렇다)

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 가족 식사 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도

조사대상자의 가족 식사 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도는 표10에 제시하였다. 아침식사의 경우, '하루 한 끼라도 함께 식사하는 것이 중요'에서는 주 5~7회 (4.34), 주 3~4회 (4.19), 주 0~2회 (3.88) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.01$). '가족간 유대 증대'에서는 주 5~7회 (4.27), 주 3~4회 (4.13), 주 0~2회 (3.85) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). '식사지도에 도움'은 주 5~7회 (4.14), 주 3~4회 (4.00), 주 0~2회 (3.73) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.01$). '외식보다 집법이 더 좋음'에서는 주 5~7회 (3.91), 주 3~4회 (3.50) 주 0~2회 (3.35) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). '식사시간에 가족이 모일 것을 기대함'은 주 5~7회 (3.95점), 주 3~4회 (3.79점), 주 0~2회 (3.69점) 순으로 나타나 유의한 차이를 보이지 않았다.

저녁식사의 경우, '하루 한끼라도 함께 식사하는 것이 중요'는 주 5~7회 (4.33), 주 3~4회 (3.90), 주 0~2회 (3.46) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). '가족 간 유대 증대'는 주 5~7회 (4.29), 주 3~4회 (3.91), 주 0~2회 (3.54) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). '식사지도에 도움'은 주 5~7회 (4.08점), 주 3~4회 (3.81), 주 0~2회 (3.57) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). '외식보다 집밥이 더 좋음'에서는 주 5~7회 (3.74), 주 3~4회 (3.66), 주 0~2회 (3.30) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). '식사시간에 가족이 모일 것을 기대함'에서는 주 5~7회 (4.06), 주 3~4회 (3.63), 주 0~2회 (3.21) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 이와 같은 결과는 초,중,고생을 대상으로 한 연구결과에서도 가족식사에 임하는 태도가 가족 식사의 횟수에 따라 동의 정도에 유의한 차이를 보이는 것으로 평가되어 본 연구 결과와 유사한 모습을 보였으며, 학교급과 관계없이 가족식사 빈도와 가족식사에 대한 태도간에 유의한 차이를 나타냈다.[4,8,12]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 10. 가족식사 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도

Mean±SD

항목	전체 (n=268)	아침 식사 주 5~7회 (n=126)	아침 식사 주 3~4회 (n=62)	아침 식사 주 0~2회 (n=80)	F-value	전체 (n=346)	저녁 식사 주 5~7회 ((n=188)	저녁 식사 주 3~4회 (n=91)	저녁 식사 주 0~2회 (n=67)	F-value
하루 한 끼라도 함께 식사하는 것이 중요	4.17±0.92	4.34±0.86^{b}	4.19±0.83^{b}	3.88±1.02^{a}	6.535**	4.05±0.96	4.33±0.82^{c}	3.90±0.88^{b}	3.46±1.11^{a}	24.730***
가족 간 유대 증대	4.11±0.92	4.27±0.85^{b}	4.13±0.86^{b}	3.85±1.01^{a}	5.305**	4.05±0.91	4.29±0.83^{c}	3.91±0.74^{b}	3.54±1.09^{a}	20.295***
식사지도에 도움	3.99±0.89	4.14±0.88^{b}	4.00±0.83^{b}	3.73±0.90^{a}	5.578**	3.91±0.92	4.08±0.91^{b}	3.81±0.86^{a}	3.57±0.91^{a}	8.788***
외식보다 집밥이 더 좋음	3.65±1.02	3.91±1.01^{b}	3.50±0.99^{a}	3.35±0.97^{a}	8.753***	3.64±1.01	3.74±1.08^{b}	3.66±0.86^{b}	3.30±0.92^{a}	4.991**
식사시간에 가족이 모일 것을 기대함	3.84±1.01	3.95±1.00	3.79±0.98	3.69±1.03	1.758	3.78±0.97	4.06±0.91^{c}	3.63±0.88^{b}	3.21±0.98^{a}	23.501***
총점	3.95±0.77	4.12±0.75^{b}	3.92±0.71^{ab}	3.70±0.79^{a}	7.895***	3.88±0.75	4.10±0.71^{c}	3.78±0.64^{b}	3.41±0.77^{a}	24.745***

5점 Likert 척도: 1점(전혀아니다), 2점(아니다), 3점(보통이다), 4점(그렇다), 5점(매우 그렇다)

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4) 가족 외식 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도

조사대상자의 가족 외식 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도는 표11에 제시하였다. '하루 한 끼라도 함께 식사하는 것이 중요'는 주 5~7회 (4.10), 주 3~4회 (4.10), 주 1~2회 (4.06), 거의 안한다 (3.61) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.01$). '가족 간 유대 증대'는 주 5~7회 (4.20), 주 3~4회 (4.10), 주 1~2회 (4.02), 거의 안한다 (3.63) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). '식사지도에 도움'에서는 주 5~7회 (4.00), 주 3~4회 (3.95), 주 1~2회 (3.91), 거의 안한다 (3.58) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). '외식보다 집밥이 더 좋음'은 주 3~4회 (3.80), 주 1~2회 (3.60), 거의 안한다 (3.44), 주 5~7회 (3.10) 순으로 유의한 차이를 보이지 않았다. '식사시간에 가족이 모일 것을 기대함'은 주 5~7회 (3.90), 주 3~4회 (3.85), 주 1~2회 (3.78) 거의 안한다 (3.33) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

표 11. 가족 외식 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도

Mean±SD

항목	전체 (n=400)	주 5~7회 (n=10)	주 3~4회 (n=40)	주 1~2회 (n=251)	거의 안한다 (n=99)	F-value
하루 한 끼라도 함께 식사하는 것이 중요	3.95±1.03	4.10±0.88	4.10±0.93	4.06±1.01	3.61±1.09	5.020**
가족 간 유대 증대	3.93±0.99	4.20±0.79a	4.10±1.03ab	4.02±0.94ab	3.63±1.05b	4.538**
식사지도에 도움	3.83±0.94	4.00±0.67	3.95±1.04	3.91±0.92	3.58±0.94	3.388*
외식보다 집밥이 더 좋음	3.57±1.02	3.10±1.37	3.80±0.82	3.60±1.03	3.44±1.03	1.966
식사시간에 가족이 모일 것을 기대함	3.68±1.03	3.90±0.88a	3.85±0.98ab	3.78±1.00ab	3.33±1.07b	5.220**
총점	3.79±0.81	3.86±0.73	3.96±0.83	3.87±0.77	3.52±0.85	5.429**

5점 Likert 척도: 1점(전혀아니다), 2점(아니다), 3점(보통이다), 4점(그렇다), 5점(매우 그렇다)

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5. 조사대상자의 식행동

1) 일반사항에 따른 식행동

조사대상자의 학년, 성별에 따른 식행동은 표12에 제시하였다. 학년의 경우, 식사속도에 있어서는 '보통이다'에 대해 2학년은 42.8%, 3학년은 44%로 가장 많이 응답하였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 골고루 먹기는 '모두 골고루 먹는다'에 대해 2학년은 40.9%, 3학년은 37.5%로 가장 많이 응답하였으며 유의한 차이는 없었다. 평소식사량은 '보통이다'에 대해 2학년은 50%, 3학년은 56.3%로 가장 많이 응답하였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 아침식사 유무는 '거의 먹는 편이다'에 대해 2학년은 45.2%, 3학년은 39.6%로 응답하였으며 유의한 차이를 보이지 않았다. 아침식사를 안한 이유로는 '학교에 일찍 가야돼서'에 대해 2학년이 30.3% 응답했고 '아침에 늦게 일어나서'에 대해 3학년은 28.9% 응답했으며 유의한 차이는 없었다.

성별의 경우, 식사속도에 있어서는 '빠른 편이다'에 대해 남학생은 45.5%, '보통이다'에 대해 여학생은 54.5%가 가장 많이 응답하였으며 유의한 차이는 없었다. 골고루 먹기는 '골고루 먹는 편이다'에 대해 남학생은 42.1%, 여학생은 36.1% 가장 많이 응답하였으며 유의성이 나타나지 않았다. 평소식사량은 '보통이다'에 대해 남학생은 45.5%, 여학생은 61.3% 가장 많이 응답하였으며 유의한 차이는 없었다. 아침식사 유무는 '거의 먹는 편이다'는 남학생이 43.1%, 여학생은 41.9% 가장 많이 응답하였으며 유의한 차이는 없었다. 아침식사를 안한 이유로는 '아침에 늦게 일어나서'에 대해 남학생 28.9%가 응답했으며, '학교에 일찍 가야해서'는 여학생 30.5%가 가장 많이 응답하였으며 유의한 차이는 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 12. 학년, 성별에 따른 식행동

N(%)

항목		전체 (n=400)	학년			성별		
			2학년 (n=208)	3학년 (n=192)	χ^2 -value	남 (n=209)	여 (n=191)	χ^2 -value
식사속도	매우 빠른 편이다	34(8.5)	18(8.7)	16(8.3)	47.571***	26(12.4)	8(4.2)	2.014
	빠른 편이다	136(34.0)	70(33.7)	66(34.4)		95(45.5)	41(21.5)	
	보통이다	175(43.8)	89(42.8)	86(44.8)		71(34.0)	104(54.5)	
	느린 편이다	44(11.0)	23(11.1)	21(10.9)		11(5.3)	33(17.3)	
	매우 느린 편이다	11(2.8)	8(3.8)	3(1.6)		6(2.9)	5(2.6)	
골고루 먹기	매우 골고루 먹는 편이다	55(13.8)	30(14.4)	25(13.0)	3.724	31(14.8)	24(12.6)	2.188
	골고루 먹는 편이다.	157(39.3)	85(40.9)	72(37.5)		88(42.1)	69(36.1)	
	보통이다	127(31.8)	64(30.8)	63(32.8)		63(30.1)	64(33.5)	
	골고루 먹지 않는 편이다	54(13.5)	27(13.0)	27(14.1)		23(11.0)	31(16.2)	
	매우 골고루 먹지 않는 편이다	7(1.8)	2(1.0)	5(2.6)		4(1.9)	3(1.6)	
평소 식사량	매우 적게 먹는 편이다	3(.8)	1(.5)	2(1.0)	16.677*	0(.0)	3(1.6)	4.243
	적게 먹는 편이다	41(10.3)	26(12.5)	15(7.8)		22(10.5)	19(9.9)	
	보통이다	212(53.0)	104(50.0)	108(56.3)		95(45.5)	117(61.3)	
	많이 먹는 편이다	125(31.3)	65(31.3)	60(31.3)		78(37.3)	47(24.6)	
	매우 많이 먹는 편이다	19(4.8)	12(5.8)	7(3.6)		14(6.7)	5(2.6)	
아침식사 유무	거의 먹는 편이다	170(42.5)	94(45.2)	76(39.6)	0.634	90(43.1)	80(41.9)	8.055
	먹는 편이다	68(17.0)	41(19.7)	27(14.1)		33(15.8)	35(18.3)	
	보통이다	36(9.0)	20(9.6)	16(8.3)		18(8.6)	18(9.4)	
	먹지 않는 편이다	28(7.0)	13(6.3)	15(7.8)		15(7.2)	13(6.8)	
	거의 먹지 않는 편이다	98(24.5)	40(19.2)	58(30.2)		53(25.4)	45(23.6)	
아침식사 안한 이유	아침에 늦게 일어나서	96(29.4)	52(29.7)	44(28.9)	3.979	50(28.9)	46(29.9)	4.688
	학교에 일찍 가야해서	86(26.3)	53(30.3)	33(21.7)		39(22.5)	47(30.5)	
	소화가 잘 안돼서	21(6.4)	12(6.9)	9(5.9)		13(7.5)	8(5.2)	
	아침에는 입맛이 없어서	74(22.6)	35(20.0)	39(25.7)		44(25.4)	30(19.5)	
	아침을 안 먹는 것이 습관이 되어서	50(15.3)	23(13.1)	27(17.8)		27(15.6)	23(14.9)	

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 가족의 형태, 경제 상태에 따른 식행동은 표13에 제시하였다. 가족의 형태의 경우, 식사속도에 있어서는 '보통이다'에 대해 부모님 중 한분·형제형태 (48.1%), 조부모님·형제형태 혹은 혼자형태 (44.4%), 부모님·형제 형태 (43.3%), 조부모님·부모님·형제형태 (41.7%) 순으로 응답하였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 골고루 먹기는 '골고루 먹는 편이다'에 대해 부모님 중 한분·형제형태 (46.2%), 조부모님·부모님·형제형태 (39.6%), 부모님·형제형태 (39.2%), 조부모님·형제 혹은 혼자형태 (33.3%) 순으로 응답하였으며 유의한 차이는 없었다. 평소 식사량은 '보통이다'에 대해 조부모님·형제형태 혹은 혼자형태 (55.6%),부모님·형제형태 (55.3%), 조부모님·부모님·형제형태 (52.1%), 부모님 중 한분·형제형태 (46.2%) 순으로 나타났다. 아침식사유무는 '거의 먹는 편이다'에 대해 조부모님·부모님·형제형태 (45.8%) 부모님·형제형태 (44.0%), 부모님 중 한분·형제형태 (32.7%), 조부모님·형제형태 혹은 혼자형태 (33.3%) 순으로 응답하였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 아침식사를 안한 이유로 '학교에 일찍 가야해서'에 응답한 경우는 조부모님·부모님·형제형태가 38.5%, 부모님·형제형태가 29.9%로 나타났고, '아침에는 입맛이 없어서'에 응답한 경우는 부모님 중 한분과 형제형태 가 28.3%, 조부모님·형제형태 혹은 혼자형태가 25.0%로 응답하였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$).

경제상태의 경우, 식사속도에 있어서는 '빠른 편이다'에 대해 '넉넉하다 (37.3%)', '보통이다 (28.6%)', '어렵다 (28.6%)' 순으로 응답하였으며 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$). 골고루 먹기는 '골고루 먹는다'에 대해 '넉넉하다 (43.3%)', '보통이다 (38.3%)', '어렵다 (35.7%)'에 응답하였으며 유의한 차이를 보이지 않았다. 평소식사량은 '보통이다'에 대해 '넉넉하다 (54.2%)', '보통이다 (54.8%)', '어렵다 (42.9%)'에 가장 많이 응답하였으며 유의한 차이는 없었다. 아침식사 유무는 '거의 먹는 편이다'에 대해 '넉넉하다 (54.2%)'와 '보통이다 (39.9%)'순으로 응답하였으며, '어렵다'에 대해서는 '거의 먹지않는 편이다'에 대해 조사대상자의 50%가 응답하였다. 아침식사를 안한 이유로는 '학교에 일찍 가야돼서'에 대해 '넉넉하다'는 26.2% 응답하였고, '학교에 일찍 가야해서'에 대해서는 '보통이다'가 30.7% 응답하였으며 '아침을 안 먹는 것이 습관이 되어서'에 대해서는 '어렵다'가 36.4%에 응답하여 아침식사를 안한 이유가 경제상태에 따라 모두 다르게 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 13. 가족의 형태, 경제 상태에 따른 식행동

N(%)

항목		전체 (n=400)	가족의 형태				χ^2 value	경제상태			χ^2 value
			조부모님, 부모님, 형제(n=48)	부모님, 형제 (n=291)	부모님중 한분,형제 (n=52)	조부모님, 형제 혹은 혼자(n=9)		넉넉하다 (n=83)	보통이다 (n=303)	어렵다 (n=14)	
식사 속도	매우 빠른 편이다	34(8.5)	3(6.3)	18(6.2)	12(23.1)	1(11.1)		11(13.3)	19(6.3)	4(28.6)	
	빠른 편이다	136(34.0)	14(29.2)	107(36.8)	12(23.1)	3(33.3)		31(37.3)	102(33.7)	3(21.4)	
	보통이다	175(43.8)	20(41.7)	126(43.3)	25(48.1)	4(44.4)	24.799*	29(34.9)	142(46.9)	4(28.6)	16.492*
	느린 편이다	44(11.0)	8(16.7)	32(11.0)	3(5.8)	1(11.1)		9(10.8)	32(10.6)	3(21.4)	
	매우 느린 편이다	11(2.8)	3(6.3)	8(2.7)	0(.0)	0(.0)		3(3.6)	8(2.6)	0(.0)	
골고루 먹기	매우 골고루 먹는 편이다	55(13.8)	6(12.5)	38(13.1)	10(19.2)	1(11.1)		13(15.7)	41(13.5)	1(7.1)	
	골고루 먹는 편이다	157(39.3)	19(39.6)	114(39.2)	21(40.4)	3(33.3)		36(43.4)	116(38.3)	5(35.7)	
	보통이다	127(31.8)	14(29.2)	101(34.7)	10(19.2)	2(22.2)	12.778	24(28.9)	100(33.0)	3(21.4)	8.136
	골고루 먹지 않는 편이다	54(13.5)	7(14.6)	35(12.0)	9(17.3)	3(33.3)		8(9.6)	42(13.9)	4(28.6)	
	매우 골고루 먹지 않는 편이다	7(1.8)	2(4.2)	3(1.0)	2(3.8)	0(.0)		2(2.4)	4(1.3)	1(7.1)	
평소 식사량	매우 적게 먹는 편이다	3(.8)	0(.0)	3(1.0)	0(.0)	0(.0)		0(.0)	3(1.0)	0(.0)	
	적게 편이다	41(10.3)	3(6.3)	31(10.7)	6(11.5)	1(11.1)		9(10.8)	30(9.9)	2(14.3)	
	보통이다	212(53.0)	25(52.1)	161(55.3)	24(46.2)	2(22.2)	9.445	40(48.2)	166(54.8)	6(42.9)	5.895
	많이 먹는 편이다	125(31.3)	17(35.4)	85(29.2)	18(34.6)	5(55.6)		29(34.9)	92(30.4)	4(28.6)	
	매우 많이 먹는 편이다	19(4.8)	3(6.3)	11(3.8)	4(7.7)	1(11.1)		5(6.0)	12(4.0)	2(14.3)	
아침 식사 유무	거의 먹는 편이다	170(42.5)	22(45.8)	128(44.0)	17(32.7)	3(33.3)		45(54.2)	121(39.9)	4(28.6)	
	먹는 편이다	68(17.0)	9(18.8)	48(16.5)	8(15.4)	3(33.3)		11(13.3)	57(18.8)	0(.0)	
	보통이다	36(9.0)	0(.0)	32(11.0)	4(7.7)	0(.0)	25.943*	7(8.4)	28(9.2)	1(7.1)	19.474
	먹지 않는 편이다	28(7.0)	1(2.1)	17(5.8)	10(19.2)	0(.0)		2(2.4)	24(7.9)	2(14.3)	
	거의 먹지 않는 편이다	98(24.5)	16(33.3)	66(22.7)	13(25.0)	3(33.3)		18(21.7)	73(24.1)	7(50.0)	
아침 식사 안한 이유	아침에 늦게 일어나서	96(29.4)	15(38.5)	70(29.9)	10(21.7)	1(12.5)		16(24.6)	77(30.7)	3(27.3)	
	학교에 일찍 가야해서	86(26.3)	15(38.5)	63(26.9)	6(13.0)	2(25.0)		17(26.2)	66(26.3)	3(27.3)	
	소화가 잘 안돼서	21(6.4)	1(2.6)	17(7.3)	2(4.3)	1(12.5)	24.405*	3(4.6)	18(7.2)	0(.0)	2.655
	아침에는 입맛이 없어서	74(22.6)	6(15.4)	53(22.6)	13(28.3)	2(25.0)		15(23.1)	58(23.1)	1(9.1)	
	안 먹는 것이 습관이 되어서	50(15.3)	2(5.1)	31(13.2)	15(32.6)	2(25.0)		14(21.5)	32(12.7)	4(36.4)	

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 일반사항에 따른 식사 중 행동은 표14에 제시하였다. 학년의 경우 ‘상대방과 대화한다’에 대해 2학년이 35.6%이며, ‘책, 텔레비전을 본다’에 대해 3학년이 29.7%로 나타났다. 성별의 경우 ‘식사만 한다’와 ‘책, 텔레비전을 본다에 대해 남학생이 26.3% 응답한것으로 나타났으며 ‘상대방과 대화한다’는 여학생이 39.3% 응답한 것으로 나타났다. 가족의 형태의 경우 ‘상대방과 대화한다’에 대해 조부모님·부모님·형제형태는 37.5%, 부모님·형제형태는 33.0% 나타났고, ‘책,텔레비전을 본다’에 대해서는 부모님 중 한분·형제형태는 36.5%, 조부모님·형제 혹은 혼자형태는 33.3% 응답한 것으로 나타났다.

맞벌이의 유무의 경우 ‘상대방과 대화한다’에 대해서 ‘맞벌이를 한다’는 31.1%응답하였고, ‘맞벌이를 하지 않는다’는 36.0%로 나타났다. 경제수준의 경우 ‘상대방과 대화한다’에 대해서는 ‘넉넉하다 (39.8%)’, ‘보통이다 (31.0%)’ 순으로 응답하였고, ‘휴대폰을 한다’에 대해서는 ‘어렵다’가 35.7%를 보였다. 식생활 수준의 경우 ‘상대방과 대화한다’에 대해서는 ‘잘먹으며 외식도 자주함 (41.1%)’, ‘아끼며 외식도 자주 하지 않음 (39.1%)’ 순으로 나타났으며, ‘책,텔레비전을 본다’에 대해서는 ‘평범함편’이 29.7%로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.05$).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 14. 일반사항에 따른 식사 중 행동

N(%)

항목		전체 (n=400)	상대방과 대화한다 (n=130)	식사만 한다 (n=96)	휴대폰을 한다(게임, 인터넷) (n=76)	책, 텔레비전을 본다. (n=98)	χ^2 value
학년	2학년	34(8.5)	74(35.6)	56(26.9)	37(17.8)	41(19.7)	7.195
	3학년	136(34.0)	56(29.2)	40(20.8)	39(20.3)	57(29.7)	
성별	남	175(43.8)	55(26.3)	55(26.3)	44(21.1)	55(26.3)	7.688
	여	44(11.0)	75(39.3)	41(21.5)	32(16.8)	43(22.5)	
가족의 형태	조부모님,부모님,형제	11(2.8)	18(37.5)	16(33.3)	7(14.6)	7(14.6)	11.722
	부모님, 형제	55(13.8)	96(33.0)	71(24.4)	55(18.9)	69(23.7)	
	부모님중한분, 형제	157(39.3)	14(26.9)	7(13.5)	12(23.1)	19(36.5)	
	조부모님, 형제 혹은 혼자	127(31.8)	2(22.2)	2(22.2)	2(22.2)	3(33.3)	
맞벌이 유무	맞벌이를 한다.	54(13.5)	90(31.1)	69(23.9)	51(17.6)	79(27.3)	5.019
	맞벌이를 하지 않는다.	7(1.8)	40(36.0)	27(24.3)	25(22.5)	19(17.1)	
경제 수준	넉넉하다.	3(.8)	33(39.8)	20(24.1)	18(21.7)	12(14.5)	9.359
	보통이다.	41(10.3)	94(31.0)	73(24.1)	53(17.5)	83(27.4)	
	어렵다.	212(53.0)	3(21.4)	3(21.4)	5(35.7)	3(21.4)	
식생활 수준	잘 먹으며 외식도 자주 함	125(31.3)	69(41.1)	38(22.6)	27(16.1)	34(20.2)	15.560*
	평범한 편	19(4.8)	52(24.9)	51(24.4)	44(21.1)	62(29.7)	
	아끼며 외식도 자주 하지 않음	170(42.5)	9(39.1)	7(30.4)	5(21.7)	2(8.7)	

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 영양지식에 따른 식행동

조사대상자의 영양지식에 따른 식행동은 표15에 제시하였다. 영양지식 점수에 따른 식행동을 알아보기 위해 영양지식 점수를 점수분포에 따라 상중하로 분류하여 유의한 차이를 조사하였다.

식사속도에 있어서는 '보통이다'에 대해 하집단 (46.1%), 중집단 (44.8%), 상집단 (41.5%) 순으로 나타났다. 이와 관련하여 중학생을 대상으로 한 연구에서도 영양지식 점수와 천천히 먹기, 과식, 아침식사유무와 유의성을 나타나지 못하는 것으로 보아 본 연구 결과와 유사한 모습을 보였다.[15] 골고루 먹기는 '골고루 먹는 편이다'에 대해 상집단 (43.4%), 중집단 (35.8%) 순으로 나타났으며, '보통이다'의 경우 하집단이 44.7%로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 평소 식사량은 '보통이다'에 대해 상집단은 57.9%, 하집단 57.9%, 중집단은 46.1%로 나타났다. 아침식사 유무는 '거의 먹는 편이다'에 대해 상집단은 45.9%, 중집단은 42.4%, 하집단은 35.5 %로 나타났다. 관련하여 대전지역 중학생을 대상으로 한 연구에서도 영양지식에 따른 식행동 관계에서 편식, 패스트푸드, 라면섭취에서 유의성을 나타냈고, 아침식사 빈도, 간식섭취 빈도와는 유의성을 나타나지 못하는 것으로 보아 본 연구 결과와 유사한 모습을 보였다.[39] 식사 시 행동은 '상대방과 대화한다'에 대해 상집단은 33.3%, 중집단은 33.9%, 하집단은 27.6%로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 15. 영양지식에 따른 식행동

N(%)

항목		전체 (n=400)	상[1] (n=159)	중 (n=165)	하 (n=76)	χ^2 value
식사속도	매우 빠른 편이다	34(8.5)	9(5.7)	18(10.9)	7(9.2)	1.982
	빠른 편이다	136(34.0)	54(34.0)	55(33.3)	27(35.5)	
	보통이다	175(43.8)	66(41.5)	74(44.8)	35(46.1)	
	느린 편이다	44(11.0)	26(16.4)	16(9.7)	2(2.6)	
	매우 느린 편이다	11(2.8)	4(2.5)	2(1.2)	5(6.6)	
골고루 먹기	매우 골고루 먹는 편이다	55(13.8)	31(19.5)	19(11.5)	5(6.6)	5.286**
	골고루 먹는 편이다	157(39.3)	69(43.4)	59(35.8)	29(38.2)	
	보통이다	127(31.8)	38(23.9)	55(33.3)	34(44.7)	
	골고루 먹지 않는 편이다	54(13.5)	20(12.6)	28(17.0)	6(7.9)	
	매우 골고루 먹지 않는 편이다	7(1.8)	1(.6)	4(2.4)	2(2.6)	
평소 식사량	매우 적게 먹는 편이다	3(.8)	2(1.3)	1(.6)	0(.0)	0.793
	적게 편이다	41(10.3)	14(8.8)	23(13.9)	4(5.3)	
	보통이다	212(53.0)	92(57.9)	76(46.1)	44(57.9)	
	많이 먹는 편이다	125(31.3)	44(27.7)	58(35.2)	23(30.3)	
	매우 많이 먹는 편이다	19(4.8)	7(4.4)	7(4.2)	5(6.6)	
아침식사 유무	거의 먹는 편이다	170(42.5)	73(45.9)	70(42.4)	27(35.5)	1.484
	먹는 편이다	68(17.0)	26(16.4)	31(18.8)	11(14.5)	
	보통이다	36(9.0)	11(6.9)	16(9.7)	9(11.8)	
	먹지 않는 편이다	28(7.0)	14(8.8)	8(4.8)	6(7.9)	
	거의 먹지 않는 편이다	98(24.5)	35(22.0)	40(24.2)	23(30.3)	
식사 중 행동	상대방과 대화한다	130(32.5)	53(33.3)	56(33.9)	21(27.6)	2.428
	식사만 한다	96(24.0)	36(22.6)	41(24.8)	19(25.0)	
	휴대폰을 한다(게임, 인터넷)	76(19.0)	31(19.5)	27(16.4)	18(23.7)	
	책, 텔레비전을 본다	98(24.5)	39(24.5)	41(24.8)	18(23.7)	

[1]영양지식 수준은 점수에 따라 상(14~20)중(7~13)하(0~6)로 분류하였음.

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 가족식사 빈도에 따른 식행동

조사대상자의 가족식사 빈도에 따른 식행동은 표16에 제시하였다. 아침식사의 경우, 식사속도는 '보통이다'에 대해서는 주 0~2회는 50%, 주 5~7회는 45.2%, 주 3~4회는 37.1% 순으로 나타났다. 골고루 먹기는 '골고루 먹는 편이다'에 대해 주 5~7회는 44.4%, 주 0~2회는 41.3%, 주 3~4회는 33.9% 순으로 나타났다. 평소식사량은 '보통이다'에 대해 주 5~7회는 57.1%, 주 0~2회는 56.3%, 주 3~4회는 46.8% 순으로 응답하였으며 유의한 차이는 없었다. 아침식사유무는 '거의 먹는 편이다'에 대해 주 5~7회 (73.8%), 주 3~4회 (43.5%) 순으로 나타났으며, '거의 먹지 않는 편이다'에 대해 주 0~2회는 33.8% 응답하였으며 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 아침식사를 안한 이유로는 '아침에 늦게일어나서'에 대해 주 5~7회는 36.0% 나타났고, '아침에 늦게 일어나서', '학교에 일찍 가야돼서'에 대해서는 주 3~4회는 각각 32.0% 나타났으며, '학교에 일찍 가야해서'에 대해서는 주 0~2회가 28.4%로 응답하였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.001$).

저녁식사의 경우, 식사속도는 '빠른 편이다'에 대해 주 5~7회는 30.3%가 응답하였고 '보통이다'에 대해서는 주 0~2회가 52.2%, 주 3~4회는 44.0% 순으로 응답하였다. 골고루 먹기는 '골고루 먹는 편이다'에 대해 주 5~7회 (43.6%), 주 3~4회 (40.7%), 주 0~2회 (32.8%) 순으로 응답하였으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 평소 식사량은 '보통이다'에 대해 주5~7회 (53.7%), 0~2회 (53.7%), 주3~4회 (51.6%) 순으로 응답하였으며 유의한 차이는 없었다. 아침식사유무는 '거의 먹는 편이다'에 대해 주 5~7회 (51.6%), 주 3~4회 (38.5%) 순으로 나타났고 '거의 먹지 않는 편이다'에 대해 주 0~2회는 31.3% 응답하였으며 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$). 아침식사를 안한 이유는 '아침에 늦게 일어나서'에 대해 주 5~7회는 35.8%, 주 0~2회 31.0%였으며, '학교에 일찍 가야해서'에 대해서는 주 3~4회는 32.9%에 응답하였으며 유의한 차이는 없었다. 이와 같은 결과는 조용주(2007)의 연구에서도 가족식사 횟수와 아침식사 섭취가 양의 상관관계가 있었다는 결과와 유사한 모습을 보였으며,[4] 2016 국민건강영양조사 결과 청소년기에 해당하는 12-18세의 아침식사 결식률이 34.6%로 나타나 바 있다.[3]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 16. 가족식사 빈도에 따른 식행동

N(%)

항목		아침 식사					저녁 식사				
		전체 (n=268)	주 5~7회 (n=126)	주 3~4회 (n=62)	주 0~2회 (n=80)	χ^2 value	전체 (n=346)	주 5~7회 (n=188)	주 3~4회 (n=91)	주 0~2회 (n=67)	χ^2 value
식사 속도	매우 빠른 편이다	21(7.8)	11(8.7)	5(8.1)	5(6.3)	3.667	28(8.1)	15(8.0)	5(5.5)	8(11.9)	10.078
	빠른 편이다	86(32.1)	40(31.7)	21(33.9)	25(31.3)		113(32.7)	57(30.3)	36(39.6)	20(29.9)	
	보통이다	120(44.8)	57(45.2)	23(37.1)	40(50.0)		160(46.2)	85(45.2)	40(44.0)	35(52.2)	
	느린 편이다	34(12.7)	15(11.9)	11(17.7)	8(10.0)		35(10.1)	23(12.2)	9(9.9)	3(4.5)	
	매우 느린 편이다	7(2.6)	3(2.4)	2(3.2)	2(2.5)		10(2.9)	8(4.3)	1(1.1)	1(1.5)	
골고루 먹기	매우 골고루 먹는 편이다	38(14.2)	17(13.5)	11(17.7)	10(12.5)	4.680	49(14.2)	26(13.8)	13(14.3)	10(14.9)	15.577*
	골고루 먹는 편이다	110(41.0)	56(44.4)	21(33.9)	33(41.3)		141(40.8)	82(43.6)	37(40.7)	22(32.8)	
	보통이다	86(32.1)	38(30.2)	20(32.3)	28(35.0)		107(30.9)	57(30.3)	31(34.1)	19(28.4)	
	골고루 먹지 않는 편이다	32(11.9)	15(11.9)	9(14.5)	8(10.0)		42(12.1)	22(11.7)	9(9.9)	11(16.4)	
	매우 골고루 먹지 않는 편이다	2(.7)	0(.0)	1(1.6)	1(1.3)		7(2.0)	1(.5)	1(1.1)	5(7.5)	
	매우 적게 먹는 편이다	3(1.1)	1(.8)	1(1.6)	1(1.3)		2(.6)	1(.5)	1(1.1)	0(.0)	
평소 식사량	적게 편이다	22(8.2)	8(6.3)	4(6.5)	10(12.5)	6.798	34(9.8)	21(11.2)	5(5.5)	8(11.9)	10.500
	보통이다	146(54.5)	72(57.1)	29(46.8)	45(56.3)		184(53.2)	101(53.7)	47(51.6)	36(53.7)	
	많이 먹는 편이다	83(31.0)	37(29.4)	25(40.3)	21(26.3)		108(31.2)	57(30.3)	35(38.5)	16(23.9)	
	매우 많이 먹는 편이다	14(5.2)	8(6.3)	3(4.8)	3(3.8)		18(5.2)	8(4.3)	3(3.3)	7(10.4)	
아침 식사 유무	거의 먹는 편이다	139(51.9)	93(73.8)	27(43.5)	19(23.8)	87.647***	151(43.6)	97(51.6)	35(38.5)	19(28.4)	19.049*
	먹는 편이다	55(20.5)	26(20.6)	17(27.4)	12(15.0)		60(17.3)	33(17.6)	16(17.6)	11(16.4)	
	보통이다	26(9.7)	6(4.8)	7(11.3)	13(16.3)		30(8.7)	12(6.4)	11(12.1)	7(10.4)	
	먹지 않는 편이다	12(4.5)	0(.0)	3(4.8)	9(11.3)		25(7.2)	12(6.4)	4(4.4)	9(13.4)	
	거의 먹지 않는 편이다	36(13.4)	1(.8)	8(12.9)	27(33.8)		80(23.1)	34(18.1)	25(27.5)	21(31.3)	
식사중 행동	상대방과 대화한다	106(39.6)	54(42.9)	23(37.1)	29(36.3)	18.074**	120(34.7)	70(37.2)	33(36.3)	17(25.4)	17.263**
	식사만 한다	71(26.5)	41(32.5)	17(27.4)	13(16.3)		84(24.3)	53(28.2)	17(18.7)	14(20.9)	
	휴대폰을 한다(게임, 인터넷)	36(13.4)	9(7.1)	13(21.0)	14(17.5)		56(16.2)	19(10.1)	17(18.7)	20(29.9)	
	책, 텔레비전을 본다	55(20.5)	22(17.5)	9(14.5)	24(30.0)		86(24.9)	46(24.5)	24(26.4)	16(23.9)	

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4) 가족 외식 빈도에 따른 식행동

조사대상자의 가족 외식 빈도에 따른 식행동은 표17에 제시하였다. 식사속도는 '보통이다'에 대해 주 5~7회 (70%), 주 1~2회 (45%), 거의안한다는 (43%) 순으로 응답하였고, '빠른 편이다'에 대해서는 주 3~4회가 45%로 응답하였다. 골고루 먹기는 '보통이다'에 대해 주 1~2회 (41%), 주 5~7회 (40%), 주 3~4회 (40%), 거의 안한다 (34%) 순으로 응답하였으며 유의한 차이는 나타나지 않았다. 평소 식사량은 '적게 먹는 편이다'에 대해 주 5~7회가 50%로 응답하였고 '보통이다'는 거의 안한다 (55%), 주3~4회 (53%), 주 1~2회 (53%) 순으로 응답하였다. 아침 식사 유무는 '먹는 편이다'에 대해 주 3~4회는 30%로 응답하였으며 '거의 먹는 편이다'에 대해서는 주 5~7회 (50%), 거의안한다 (46%), 주 1~2회 (44%)로 나타났다. 식사 중 행동은 '식사만 한다'는 주 5~7회 (50%), 거의 안한다 (35.4%) 순으로 나타났으며, '함께 식사하는 사람과 대화한다'는 주 3~4회 (35.0%), 주 1~2회 (34.7%) 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 17. 가족 외식 빈도에 따른 식행동

N(%)

항목		전체 (n=400)	주 5-7회 (n=10)	주 3-4회 (n=40)	주 1-2회 (n=231)	거의 안한다 (n=99)	χ^2	p-value
식사속도	매우 빠른 편이다	34(8.5)	1(10)	5(13)	18(7)	10(10)	10.681	
	빠른 편이다	136(34.0)	2(20)	18(45)	85(34)	31(31)		
	보통이다	175(43.8)	7(70)	13(33)	112(45)	43(43)		
	느린 편이다	44(11.0)	0(0)	2(5)	29(12)	13(13)		
	매우 느린 편이다	11(2.8)	0(0)	2(5)	7(3)	2(2)		
골고루 먹기	골고루 먹는 편이다	157(39.3)	1(10)	7(18)	33(13)	14(14)	5.831	
	보통이다	127(31.8)	4(40)	16(40)	103(41)	34(34)		
	골고루 먹지 않는 편이다	54(13.5)	3(30)	11(28)	79(32)	34(34)		
	매우 골고루 먹지 않는 편이다	7(1.8)	2(20)	4(10)	33(13)	15(15)		
	매우 적게 먹는 편이다	3(.8)	0(0)	2(5)	3(1)	2(2)		
평소 식사량	적게 편이다	41(10.3)	0(0)	0(0)	2(1)	1(1)	19.531	
	보통이다	212(53.0)	5(50)	4(10)	23(9)	9(9)		
	많이 먹는 편이다	125(31.3)	4(40)	21(53)	133(53)	54(55)		
	매우 많이 먹는 편이다	19(4.8)	1(10)	12(30)	82(33)	30(30)		
		170(42.5)	0(0)	3(8)	11(4)	5(5)		
아침식사 유무	거의 먹는 편이다	68(17.0)	5(50)	10(25)	110(44)	45(46)	12.337	
	먹는 편이다	36(9.0)	1(10)	12(30)	42(17)	13(13)		
	보통이다	28(7.0)	2(20)	4(10)	21(8)	9(9)		
	먹지 않는 편이다	98(24.5)	0(0)	4(10)	19(8)	5(5)		
	거의 먹지 않는 편이다	130(32.5)	2(20)	10(25)	59(24)	27(27)		
식사 중 행동	상대방과 대화한다	96(24.0)	2(20.0)	14(35.0)	87(34.7)	27(27.3)	17.189*	
	식사만 한다	76(19.0)	5(50.0)	11(27.5)	45(17.9)	35(35.4)		
	휴대폰을 한다(게임, 인터넷)	98(24.5)	1(10.0)	5(12.5)	53(21.1)	17(17.2)		
	책, 텔레비전을 본다		2(20.0)	10(25.0)	66(26.3)	20(20.2)		

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5. 조사대상자의 삶의 만족도와 정서경험

1) 일반사항에 따른 삶의 만족도 및 정서경험

조사대상자의 학년, 성별, 맞벌이유무에 따른 삶의 만족도 및 정서경험은 표18에 제시하였다. 학년의 경우, 삶의 만족도는 2학년이 7.44점, 3학년은 7.14점이고, 일에 대한 가치는 2학년이 6.94점, 3학년이 6.80점이며 행복감은 2학년이 7.22점, 3학년은 7.07점이고, 근심/걱정은 2학년이 6.55점, 3학년은 6.22점, 우울감은 2학년이 7.50점, 3학년은 7.31점으로 2학년이 삶의 만족도와 정서경험 평균점수 모두 높게 나타났다.

성별의 경우, 삶의 만족도는 남학생이 7.38점, 여학생은 7.20점이고, 일에 대한 가치는 남학생이 6.98점, 여학생은 6.75점이며, 행복감은 남학생이 7.26점, 여학생은 7.02점으로 나타났다. 근심/걱정은 남학생이 6.69점, 여학생은 6.07점으로 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 우울감은 남학생이 7.81점, 여학생이 6.97점으로 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 이와 같은 결과는 사춘기시기를 지나는 청소년기에 특히 여학생이 좀 더 예민하고 부정적인 기분에 영향을 많이 받기 때문이라고 사료된다.

맞벌이 유무의 경우, 삶의 만족도는 '맞벌이를 안 한다'가 7.68점, '맞벌이를 한다'가 7.15점이며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 이와 같은 결과는 부모가 맞벌이를 안할 경우 상대적으로 자녀와 보낼 수 있는 시간이 많기 때문에 삶의 만족도 점수가 높다고 사료된다. 또한 일에 대한 가치는 '맞벌이를 안한다' 7.04점, '맞벌이를 한다' 6.81점이며, 행복감은 '맞벌이를 안한다' 7.41점, '맞벌이를 한다' 7.04점으로 나타났으며, 근심/걱정의 경우 '맞벌이를 한다' 6.40점, '맞벌이를 안한다' 6.38점, 우울감은 '맞벌이를 한다' 7.34점, '맞벌이를 안한다' 7.59점으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 18. 학년, 성별, 맞벌이유무에 따른 삶의 만족도 및 정서경험

Mean±SD

항목		학년		t-value	성별		t-value	맞벌이 유무		t-value
		2학년 (n=208)	3학년 (n=192)		남학생 (n=209)	여학생 (n=191)		한다 (n=289)	안한다 (n=111)	
삶의 만족도		7.44±2.18	7.14±2.10	1.382	7.38±2.17	7.20±2.13	0.808	7.15±2.14	7.68±2.14	-2.260*
정서 경험	일에 대한 가치[1]	6.94±2.27	6.80±2.29	0.593	6.98±2.42	6.75±2.11	0.994	6.81±2.27	7.04±2.31	-0.889
	행복감	7.22±2.35	7.07±2.29	0.639	7.26±2.38	7.02±2.25	1.065	7.04±2.33	7.41±2.30	-1.440
	근심/걱정[2]	6.55±2.45	6.22±2.50	1.1311	6.69±2.57	6.07±2.32	2.526*	6.40±2.47	6.38±2.49	0.071
	우울감[2]	7.50±2.53	7.31±2.49	0.787	7.81±2.42	6.97±2.53	3.370**	7.34±2.48	7.59±2.58	-0.868
	평균[3]	7.05±1.92	6.85±1.82	1.074	7.19±1.89	6.70±1.83	2.598*	6.90±1.86	7.10±1.90	-0.982

[1] 하고있는 일이란 학교생활, 숙제, 공부 등을 말함

[2] 근심/걱정, 우울감은 역코딩하여 점수화하였음.

[3] 점수가 높을수록 긍정적인 심리상태를 보여줌

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 가족의 형태, 경제 상태에 따른 삶의 만족도 및 정서경험은 표19에 제시하였다. 가족의 형태의 경우 조부모님·형제 혹은 혼자형태는 삶의 만족도는 7.78점이며, 일에 대한 가치는 7.67으로 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 행복감은 7.56점, 근심/걱정은 6.89점, 우울감은 7.67점으로 응답하였다.

경제 상태의 경우 '넉넉하다'에서는 삶의만족도는 8.00점으로 유의한 차이를 나타냈으며($p<0.001$), 일에 대한 가치는 7.55점으로 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 행복감은 7.88점으로 유의한 차이를 보였으며($p<0.001$), 근심/걱정은 6.53점으로 유의한 차이를 보였고($p<0.01$), 우울감은 8.04점으로 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 이러한 결과는 경제적으로 넉넉하다고 생각할수록 청소년들이 삶의 만족하며 더 긍정적인 심리상태를 보여주는 것으로 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 19. 가족의 형태, 경제상태에 따른 삶의 만족도 및 정서경험

Mean±SD

항목		가족의 형태				F-value	경제상태			F-value
		조부모님, 부모님, 형제 (n=48)	부모님, 형제 (n=291)	부모님중 한분, 형제 (n=52)	조부모님, 형제혹은혼자 (n=9)		낮음 (n=83)	보통 (n=303)	어려움 (n=14)	
삶의 만족도		7.58±2.21	7.35±2.06	6.63±2.47	7.78±2.39	2.161	8.00±1.95[b]	7.21±2.10[b]	4.86±2.28[a]	14.634***
정서 경험	일에 대한 가치[1]	7.46±2.14[ab]	6.86±2.23[a]	6.27±2.58[ab]	7.67±2.12[b]	2.670*	7.55±2.13[b]	6.79±2.25[b]	4.71±2.33[a]	10.697***
	행복감	7.48±2.34	7.21±2.23	6.40±2.67	7.56±2.46	2.288	7.88±2.18[b]	7.07±2.28[b]	4.50±1.83[a]	14.303***
	근심/걱정[2]	6.67±2.79	6.44±2.39	5.77±2.69	6.89±1.54	1.465	6.53±2.63[b]	6.46±2.41[b]	4.14±1.70[a]	6.189**
	우울감[2]	7.42±2.76	7.52±2.41	6.75±2.67	7.67±2.92	1.421	8.04±2.25[b]	7.33±2.52[b]	5.50±2.53[a]	7.028**
	평균[3]	7.26±1.79[ab]	7.01±1.80[ab]	6.30±2.21[a]	7.44±1.92[b]	2.858*	7.50±1.80[b]	6.91±1.83[b]	4.71±1.56[a]	14.513***

[1] 하고있는 일이란 학교생활, 숙제, 공부 등을 말함

[2] 근심/걱정, 우울감은 역코딩하여 점수화하였음.

[3] 점수가 높을수록 긍정적인 심리상태를 보여줌

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 식행동에 따른 삶의 만족도 및 정서경험

조사대상자의 식사속도, 골고루먹기에 따른 삶의 만족도 및 정서경험은 표20에 제시하였다. 식사속도의 경우, 삶의 만족도는 '매우느린편이다 7.45점', 일에 대한 가치는 '매우느린편이다 7.91점', 행복감은 '매우느린편이다 7.36점', 근심걱정은 '매우느린편이다 6.73점', 우울감은 '매우빠른편이다 7.47점'을 나타냈다.

골고루 먹기의 경우, 삶의 만족도는 '매우 골고루 먹는 편이다'가 7.67점으로 유의한 차이를 보였고($p<0.01$), 일에 대한 가치는 '골고루 먹는 편이다 7.27점'으로 유의한 차이를 보였으며($p<0.01$), 행복감은 '매우 골고루 먹는 편이다'로 나타나 7.64점으로 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 이러한 결과는 골고루 먹는 식행동은 균형 잡힌 영양소를 섭취한다는 점 이외에도 청소년들의 정서적 건강과 긍정적인 심리상태에도 영향을 미치는 것으로 나타나 올바른 식행동을 권장하는 영양교육시 활용할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 20. 식사속도, 골고루 먹기에 따른 삶의 만족도

Mean±SD

항목		전체	식사속도					F-value	골고루 먹기					F-value
			매우 빠른 편이다	빠른 편이다	보통 이다	느린 편이다	매우 느린 편이다		매우 골고루 먹는 편이다	골고루 먹는 편이다	보통 이다	골고루 먹지 않는 편이다	매우 골고루 먹지 않는 편이다	
삶의 만족도		7.30 ±2.15	6.76 ±2.76	7.25 ±2.14	7.54 ±1.92	6.84 ±2.47	7.45 ±1.97	1.605	7.67 ±2.35^{b}	7.66 ±1.95^{b}	7.07 ±2.07^{ab}	6.54 ±2.30^{ab}	6.00 ±2.89^{a}	4.379**
정서 경험	일에 대한 가치[1]	6.87 ±2.28	6.18 ±2.56	6.85 ±2.41	7.02 ±2.03	6.64 ±2.53	7.91 ±2.02	1.668	7.20 ±2.50^{b}	7.27 ±2.16^{b}	6.65 ±2.17^{b}	6.20 ±2.35^{b}	4.57 ±2.07^{a}	4.946**
	행복감	7.15 ±2.32	6.94 ±2.83	7.07 ±2.44	7.37 ±2.10	6.59 ±2.32	7.36 ±2.42	1.145	7.64 ±2.40^{b}	7.50 ±2.19^{b}	7.04 ±2.30^{ab}	5.98 ±2.24^{ab}	6.29 ±2.63^{a}	5.443***
	근심/걱정[2]	6.39 ±2.47	6.62 ±2.79	6.40 ±2.67	6.39 ±2.29	6.11 ±2.41	6.73 ±2.20	0.260	6.64 ±2.83^{b}	6.53 ±2.47^{b}	6.46 ±2.25^{b}	5.80 ±2.48^{ab}	4.86 ±2.79^{a}	1.747
	우울감[2]	7.41 ±2.51	7.47 ±2.61	7.62 ±2.50	7.42 ±2.45	6.73 ±2.51	7.27 ±3.04	1.064	7.11 ±2.83^{b}	7.49 ±2.49^{b}	7.70 ±2.40^{b}	7.06 ±2.36^{b}	5.43 ±2.37^{a}	2.051
	평균[3]	6.96± 1.88	6.80 ±2.10	6.99 ±1.97	7.05 ±1.74	6.52 ±1.98	7.32 ±1.59	0.875	7.15 ±2.08	7.20 ±1.85^{b}	6.96 ±1.75^{b}	6.26 ±1.80^{b}	5.29 ±1.94^{ab}	4.173**

[1] 하고있는 일이란 학교생활, 숙제, 공부 등을 말함

[2] 근심/걱정, 우울감은 역코딩하여 점수화하였음.

[3] 점수가 높을수록 긍정적인 심리상태를 보여줌

$^{*}p<0.05$, $^{**}p<0.01$, $^{***}p<0.001$

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 평소식사량, 아침식사 유무에 따른 삶의 만족도 및 정서경험은 표 21에 제시하였다. 평소 식사량의 경우, 삶의 만족도는 '매우 많이 먹는 편이다'가 7.47점으로 유의한 차이를 보였으며($p<0.05$), 일에 대한 가치는 '매우 적게 먹는 편이다'가 7.33점, 행복감은 '매우 많이 먹는 편이다'가 7.42점, 근심걱정은 '보통이다'가 6.57점, 우울감은 '매우 적게 먹는 편이다'가 7.67점으로 나타났다.

아침식사유무의 경우, 삶의 만족도는 '거의 먹는 편이다'가 8.05점으로 유의한 차이를 보였고($p<0.001$), 일에 대한 가치는 '거의 먹는 편이다'가 7.65점으로 유의한 차이를 보였으며($p<0.001$), 행복감은 '거의 먹는 편이다'가 8.02점으로 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 이러한 결과는 아침식사를 챙겨먹는 것이 균형 잡힌 영양소를 섭취한다는 점 이외에도 청소년들의 정서적 건강과 긍정적인 심리상태에도 영향을 미치는 것으로 나타나 올바른 식행동을 권장하는 영양교육시 활용할 수 있다.

또한 근심걱정은 '거의 먹는 편이다'가 6.76점, 우울감은 '거의 먹는 편이다'에 대해 80.3점이 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.001$).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 21. 평소식사량, 아침식사 유무에 따른 삶의 만족도 및 정서경험

Mean±SD

항목		전체	평소 식사량					F-value	아침식사 유무					F-value
			매우 적게먹는 편이다	적게 먹는 편이다	보통 이다	많이 먹는 편이다	매우 많이먹는 편이다		거의 먹는 편이다	먹는 편이다	보통 이다	먹지 않는편 이다.	거의 먹지 않는 편이다	
삶의 만족도		7.30 ±2.15	6.33 ±4.04	6.27 ±2.17	7.42 ±2.03	7.41 ±2.22	7.47 ±2.25	2.856*	8.05 ±1.94^{c}	7.18 ±2.03^{b}	6.94 ±2.23^{b}	6.00 ±1.83^{a}	6.57 ±2.20^{ab}	12.020***
정서 경험	일에 대한 가치[1]	6.87 ±2.28	7.33 ±3.79	6.10 ±2.46	6.90 ±2.11	7.09 ±2.34	6.74 ±2.90	1.527	7.65 ±2.12^{c}	6.99 ±2.24^{bc}	6.19 ±2.29^{ab}	5.75 ±2.20^{a}	6.01 ±2.12^{a}	12.260***
	행복감	7.15 ±2.32	6.33 ±3.51	5.68 ±2.40	7.28 ±2.26	7.37 ±2.21	7.42 ±2.52	4.880	8.02 ±2.10^{b}	6.78 ±2.44^{a}	6.78 ±2.37^{a}	5.93 ±2.16^{a}	6.37 ±2.14^{a}	12.637***
	근심/걱정[2]	6.39 ±2.47	5.67 ±3.79	5.49 ±2.26	6.57 ±2.33	6.54 ±2.59	5.53 ±3.08	2.433*	6.76 ±2.56	6.32 ±2.34	6.11 ±2.19	5.89 ±2.28	6.05 ±2.51	1.831
	우울감[2]	7.41 ±2.51	7.67 ±4.04	6.68 ±2.49	7.58 ±2.40	7.46 ±2.58	6.74 ±2.83	1.465	8.03 ±2.42^{b}	6.81 ±2.80^{a}	7.06 ±2.20^{ab}	6.57 ±2.57^{a}	7.12 ±2.32^{ab}	5.057**
	평균[3]	6.96± 1.88	6.76 ±3.53	5.99 ±1.93	7.08 ±1.78	7.12 ±1.90	6.61 ±1.91	3.456**	7.76 ±1.76^{b}	6.82 ±1.89^{a}	6.59 ±1.59^{a}	6.10 ±1.70^{a}	6.71 ±1.71^{a}	10.875***

[1] 하고있는 일이란 학교생활, 숙제, 공부 등을 말함

[2] 근심/걱정, 우울감은 역코딩하여 점수화하였음.

[3] 점수가 높을수록 긍정적인 심리상태를 보여줌

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 식사 중 행동에 따른 삶의 만족도 및 정서경험은 표22에 제시하였다. 삶의 만족도의 경우, '상대방과 대화한다 (7.8)', '식사만 한다 (7.5점)', '책, 텔레비전을 본다 (7.09)', '휴대폰을 한다 (6.43)' 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 이러한 결과는 고등학생을 대상으로 한 연구결과에서 부모님과 대화를 나누는 경우에 그렇지 않은 경우보다 삶의 만족도가 높았으며 유의한 차이를 나타낸 것을 알 수 있어 본 연구 결과와 유사한 결과를 보였다.[28,40]

일에 대한 가치의 경우 '상대방과 대화한다 (7.39)', '식사만 한다 (7.0)', '책, 텔레비전을 본다 (6.66)', '휴대폰을 한다 (6.09)' 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 행복감의 경우 '상대방과 대화한다 (7.65)', '식사만 한다 (7.14)', '책, 텔레비전을 본다 (6.66)' 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 근심/걱정의 경우 '책, 텔레비전을 본다'는 6.7점, '식사만 한다'는 6.44점, '상대방과 대화한다'는 6.28점, '휴대폰을 한다'는 6.12점으로 나타났다. 우울감의 경우 '식사만 한다'는 7.7점, '책, 텔레비전을 본다'는 7.6점, '상대방과 대화한다'는 7.32점, '휴대폰을 한다' 6.96점 순으로 나타났다. 관련하여 2017 청소년 실태조사 결과, 부모와의 대화하는 빈도가 높을수록 부모님과 저녁식사를 같이 하는 빈도가 높게 나타나는 경향이 보이고, 부모님과 함께하는 시간이 많을수록 행복감, 삶의 만족도, 일에 대한 가치는 높은 반면 근심이나 걱정, 우울감은 낮은 경향을 보인다고 조사되었다.[23]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 22. 식사 중 행동에 따른 삶의 만족도 및 정서경험

Mean±SD

항목		전체 (n=400)	상대방과 대화한다 (n=130)	식사만 한다 (n=96)	휴대폰을 한다(게임, 인터넷) (n=76)	책, 텔레비전을 본다. (n=98)	F-value
삶의 만족도		7.30±2.15	7.8±1.83^{c}	7.50±2.06^{bc}	6.43±2.51^{a}	7.09±2.13^{b}	7.385***
정서 경험	일에 대한 가치[1]	6.87±2.28	7.39±2.17^{c}	7.00±2.21^{bc}	6.09±2.42^{a}	6.66±2.22^{ab}	5.796**
	행복감	7.15±2.32	7.65±2.10^{b}	7.14±2.40^{ab}	6.62±2.51^{a}	6.89±2.27^{a}	3.866*
	근심/걱정[2]	6.39±2.47	6.28±2.54	6.44±2.61	6.12±2.59	6.70±2.12	0.923
	우울감[2]	7.41±2.51	7.32±2.59	7.70±2.45	6.96±2.71	7.60±2.27	1.496
	평균[3]	6.96±1.88	7.16±1.87	7.07±1.79	6.96±1.80	6.96±1.80	2.528

[1] 하고 있는 일이란 학교생활, 숙제, 공부 등을 말함

[2] 근심/걱정, 우울감은 역코딩하여 점수화하였음.

[3] 점수가 높을수록 긍정적인 심리상태를 보여줌

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 가족식사 빈도에 따른 삶의 만족도 및 정서경험

조사대상자의 가족식사 빈도에 따른 삶의 만족 및 정서경험은 표23에 제시하였다. 아침식사의 경우, 삶의 만족도는 주5~7회 (8.02), 주3~4회 (7.27), 주0~2회 (7.04) 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 일에 대한 가치는 주5~7회 (7.63), 주3~4회 (6.80), 주0~2회 (6.53) 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 행복감은 주5~7회 (7.90), 주3~4회 (7.27), 주0~2회 (6.88) 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 근심/걱정은 주0~2회는 4.90점, 주5~7회는 4.34점, 주3~4회 4.25점 순으로 나타났으며, 우울감은 주0~2회는 3.74점, 주3~4회 3.57점, 주5~7회는 3.18점 순으로 나타났다. 관련하여 대전지역 초등학생을 대상으로 한 연구에서는 아침 가족식사 평균미만군이 신체건강에 관한 부정적 자각증상(피로감, 우울감 등)을 더 느끼고 유의한 차이를 보인다고 하여 본 연구의 결과와는 다른 결과를 보였다.[21]

저녁식사의 경우, 삶의 만족도는 주5~7회 (7.93), 주3~4회 (6.95), 주0~2회 (6.82) 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 관련하여 중,고등학생의 가족식사와 삶의 만족도와의 관계를 조사한 연구에서도 삶에 대한 만족의 정도를 5가지 항목(일상생활, 건강상태, 영양섭취, 보살핌, 신체적 외모에 대한 만족도)으로 나누어 조사한 결과 모두 가족식사 횟수와 삶의 만족도 간에 유의한 차이를 보여주는 것으로 본 연구 결과와 유사한 모습을 보였다.[4,8,12] 일에 대한 가치는 주5~7회 (7.51), 주3~4회 (6.63), 주0~2회 (6.04) 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 행복감은 주5~7회 (7.64), 주3~4회 (6.84), 주0~2회 (6.81) 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 관련하여 대전지역 초등학생을 대상으로 한 연구에서는 저녁 가족식사 평균 이상군은 정신 건강에 관한 긍정적 자각증상(행복감, 자신감 등)을 더 느낀 것으로 나타나 본 연구 결과와 유사한 모습을 보였다.[21] 근심/걱정은 주3~4회는 4.66점, 주5~7회는 4.55점, 주0~2회는 4.25점으로 나타났다. 우울감은 주3~4회는 3.73점, 주5~7회는 3.46점, 주0~2회는 3.18점으로 나타났으며 유의한 차이는 없었다. 관련하여 중·고등학생을 대상으로 한 연구에서는 가족식사 빈도에 따라 아동의 우울, 불안, 걱정에서 유의한 차이를 보이지 않은 것으로 보아 본 연구 결과와 유사한 모습을 보였다.[28]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 23. 가족식사 빈도에 따른 삶의 만족도 및 정서경험

Mean±SD

항목		전체 (n=268)	아침 식사 주 5~7회 (n=126)	아침 식사 주 3~4회 (n=62)	아침 식사 주 0~2회 (n=80)	F-value	전체 (n=346)	저녁 식사 주 5~7회 (n=188)	저녁 식사 주 3~4회 (n=91)	저녁 식사 주 0~2회 (n=67)	F-value
삶의 만족도		7.56±2.02	8.02±1.89[b]	7.27±2.06[a]	7.04±2.08[a]	6.639**	7.45±2.05	7.93±1.85[b]	6.95±2.05[a]	6.82±2.24[a]	11.703***
정서 경험	일에 대한 가치[1]	7.12±2.20	7.63±2.13[b]	6.80±2.24[a]	6.53±2.12[a]	7.161**	6.99±2.19	7.51±2.06[b]	6.63±2.14[a]	6.04±2.19[a]	13.680**
	행복감	7.46±2.22	7.90±2.20[b]	7.27±2.21[ab]	6.88±2.16[a]	5.536**	7.27±2.24	7.64±2.20[b]	6.84±2.25[a]	6.81±2.16[a]	5.872**
	근심/걱정[2]	6.53±2.51	6.66±2.64	6.82±2.26	6.10±2.48	1.764	6.48±2.47	6.45±2.62	6.34±2.28	6.75±2.28	0.547
	우울감[2]	7.58±2.54	7.82±2.59	7.50±2.43	7.2±2.54	1.206	7.52±2.43	7.54±2.65	7.27±2.25	7.82±2.01	0.979
	평균[3]	7.17±1.86	7.50±1.85[b]	7.12±1.69[ab]	6.69±1.92[a]	4.810**	7.07±1.78	7.28±1.80	6.77±1.62	6.85±1.68	3.180*

[1] 하고 있는 일이란 학교생활, 숙제, 공부 등을 말함

[2] 근심/걱정, 우울감은 역코딩하여 점수화하였음.

[3] 점수가 높을수록 긍정적인 심리상태를 보여줌

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4) 가족외식 빈도에 따른 삶의 만족도 및 정서경험

조사대상자의 가족외식 빈도에 따른 삶의 만족도 및 정서경험은 표24에 제시하였다. 삶의 만족도의 경우, 주3~4회 (7.65), 주5~7회 (7.50), 주1~2회 (7.37), 거의 안한다 (6.95) 순으로 나타났으며 유의한 차이는 없었다. 일에 대한 가치의 경우, 주3~4회 (7.25), 주5~7회 (7.10), 주1~2회 (6.96), 거의안한다 (6.48) 순으로 나타났으며 유의한 차이는 없었다. 행복감의 경우, 주3~4회 (7.33), 주1~2회 (7.19), 주5~7회 (7.00), 거의안한다 (6.97) 순으로 나타났으며 유의한 차이는 없었다. 근심/걱정의 경우, 주5~7회 (5.70), 거의안한다 (4.79), 주 3~4회 (4.64), 주1~2회 (4.49) 순으로 나타났으며 유의한 차이는 없었다. 우울감의 경우 주5~7회 (5.20), 주 3~4회 (4.03), 거의 안한다 (3.95), 주1~2회 (3.31) 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<0.05$).

표 24. 가족외식 빈도에 따른 삶의 만족도 및 정서경험

Mean±SD

항목		전체 (n=400)	주5~7회 (n=10)	주3~4회 (n=340)	주1~2회 (n=231)	거의 안한다[1] (n=99)	F-value
삶의 만족도		7.30±2.15	7.50±2.17	7.65±2.18	7.37±2.13	6.95±2.16	1.344
정서 경험	일에 대한 가치[1]	6.87±2.28	7.10±2.77	7.25±2.33	6.96±2.25	6.48±2.26	1.470
	행복감	7.15±2.32	7.00±2.62	7.33±2.40	7.19±2.36	6.97±2.18	0.313
	근심/걱정[2]	6.39±2.47	5.30±2.67	6.38±2.41	6.51±2.46	6.21±2.50	1.016
	우울감[2]	7.41±2.51	5.80±2.62	6.98±2.98	7.69±2.36	7.05±2.54	3.531*
	평균[3]	6.90±1.88	6.30±2.00	6.98±1.94	7.09±1.86	6.68±1.85	1.535

[1] 하고 있는 일이란 학교생활, 숙제, 공부 등을 말함

[2] 근심/걱정, 우울감은 역코딩하여 점수화하였음.

[3] 점수가 높을수록 긍정적인 심리상태를 보여줌

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

7. 가족식사 빈도, 영양지식, 가족식사에 대한 태도, 식행동, 삶의 만족도 간의 상관관계

가족식사 빈도, 영양지식, 가족식사에 대한 태도, 식행동, 삶의 만족도 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관관계분석을 실시하였으며 그 결과를 표25에 제시하였다.

가족 아침식사, 가족 저녁식사는 영양지식 점수에는 상관관계가 나타나지 않았다. 가족 아침식사, 가족 저녁식사는 가족식사에 대한 태도와 유의한 정적 상관관계를 나타냈고($p<0.001$), 식행동에 유의한 정적 상관관계를 나타냈으며($p<0.001$), 삶의 만족도에 유의한 정적 상관관계를 나타내었다. 영양지식 점수는 가족 아침식사, 가족 저녁식사에 상관관계가 나타나지 않았으며, 가족식사에 대한 태도와 유의한 정적 상관관계를 나타냈고($p<0.05$) 식행동에 유의한 정적 상관관계를 나타냈으며($p<0.01$), 삶의 만족도에는 상관관계가 나타나지 않았다. 가족식사에 대한 태도는 가족 아침식사, 가족 저녁식사에 유의한 정적 상관관계를 나타냈으며($p<0.001$) 영양지식 점수에 대해 유의한 정적 상관관계를 나타냈다($p<0.05$). 식행동에 대해 유의한 정적 상관관계를 나타냈으며($p<0.001$), 삶의 만족도에 유의한 정적 상관관계를 나타났다($p<0.001$). 식행동은 가족 아침식사, 가족 저녁식사에 유의한 정적 상관관계를 나타냈으며($p<0.001$), 영양지식에 유의한 정적 상관관계를 나타내었다($p<0.05$). 가족식사에 대한 태도에 유의한 정적상관관계를 나타냈으며($p<0.001$) 삶의 만족도에 유의한 정적 상관관계를 나타냈다($p<0.001$). 삶의 만족도는 가족 아침식사, 가족 저녁식사에 유의한 정적 상관관계를 나타냈으며($p<0.001$), 영양지식에 상관관계를 나타나지 않았다. 가족식사에 대한 태도에는 유의한 정적 상관관계를 나타냈으며($p<0.001$), 식행동에서 유의한 정적 상관관계를 나타났다($p<0.001$).

이와 같은 결과는 영양지식 점수는 가족식사 빈도와 삶의 만족도의 상관관계가 나타나지 않음을 보여줬으며, 이를 제외한 가족식사에 대한 태도, 식행동, 삶의 만족도의 변인들은 가족식사 빈도와 유의한 정적 상관관계를 보임에 따라 가족식사 빈도가 청소년기 식행동과 정서형성에 연관성이 있는 것으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 25. 가족식사 빈도, 영양지식, 가족식사에 대한 태도, 식행동, 삶의 만족도의 상관관계

항목	가족[1] 아침식사	가족[1] 저녁식사	영양지식 점수	가족식사에 대한 태도	식행동[2]	삶의 만족도
가족아침식사	1.000					
가족저녁식사	0.303**	1.000				
영양지식 점수	0.103	0.054	1.000			
가족식사에 대한 태도	0.270***	0.363***	0.110*	1.000		
식행동	0.489***	0.191***	0.156**	0.378***	1.000	
삶의 만족도	0.223***	0.250***	0.065	0.451***	0.335***	1.000

[1] 역코딩 하여 상관관계를 조사하였음.

[2] 점수화 가능한 문항의 총 평균 점수로 상관관계를 조사하였음.

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 결론 및 제언

이에 본 연구에서는 제주지역 중학생의 가족식사 인식과 실태를 파악하고, 가족식사 빈도에 따른 영양지식, 식행동, 삶의 만족도를 조사하여 분석함으로써 가족식사를 통한 제주지역 중학생들의 삶의 만족 증진 방안을 모색하는데 기초자료를 제공하고자 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째. 조사대상자의 일반사항에 있어서 학년은 2학년 (52%), 3학년 (48%) 순으로 나타났고, 성별은 남학생 (52.3%), 여학생 (47.8%) 순으로 나타났으며, 가족의 형태는 부모님·형제형태 (72.8%), 부모님 중 한분·형제형태 (13.0%), 조부모님, 부모님·형제형태 (11.5%), 조부모님·형제 혹은 혼자형태 (2.3%) 순으로 나타났다. 부모의 맞벌이 유무는 '맞벌이를 한다 (72.3%)', '맞벌이를 하지 않는다 (27.8%)' 순으로 나타났으며 경제상태는 '보통이다 (75.8%)', '넉넉하다 (20.8%)', '어렵다 (3.5%)' 순으로 나타났다. 식생활 수준은 '평범한 편 (52.3%)', '잘 먹으며 외식도 자주함 (42.0%)', '아끼며 외식도 자주 하지 않음 (5.8%)' 순으로 높게 나타났다.

둘째. 조사대상자의 가족식사 인식 및 실태에 있어서 가족식사의 정의는 '함께 사는 가족이 모두 모여 사는 것'이 69.0%로 가장 높게 나타났고, 가족식사를 하지 못한 이유는 '가족이 함께 모일 시간이 없어서'가 70%로 가장 높은 비율을 보였다. 가족식사를 못할 경우 끼니 해결은 '집에서 차려주신 것을 혼자 먹는다 (36.3%)'의 경우가 가장 많았다. 가족식사가 즐거운가에 대해서는 '즐겁다 (64%)'는 비율이 높았고 즐겁다고 응답한 대상자 중 즐거운 이유에 대해서는 '가족과 많은 이야기를 할 수 있어서 (44.4%)'가 가장 높은 비율을 보였다. 가족식사는 '매일 한다'가 40%, 식사준비는 주로 어머니가 해준다는 비율이 45.5%로 가장 높았으며, 외식 빈도는 주 1~2회가 62.7%로 가장 높게 나타났다. 아침식사의 경우,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

‘가족과 동반한다’는 응답이 전체의 67.0%였으며, 빈도에 있어서는 주 5~7회 가족식사를 하는 비율이 47.0%로 나타났으며, 저녁식사의 경우 ‘가족과 동반한다’는 응답이 전체의 86.5%였으며 54.3%가 일주일에 5~7회 가족식사를 하는 것으로 나타났다.

셋째. 조사대상자의 영양지식점수에 있어서는 여학생이 11.91점, 남학생은 10.45점 순으로 나타나 여학생의 점수가 더 높았으며 가족식사 빈도에 따른 영양지식 점수는 아침식사 시 주 5~7회 (12.20), 주 3~4회 (11.74), 주0~2회 (10.58) 순으로 나타났으며, 저녁식사 시 주 5~7회 (11.36), 주 3~4회 (11.09), 주0~2회 (10.69) 순으로 나타나 가족식사의 빈도가 낮을수록 영양지식 점수도 낮음을 알 수 있었다.

넷째. 조사대상자의 가족 외식 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도는 주3~4회 (3.96), 주1~2회 (3.87), 주5~7회 (3.86), 거의 안한다 (3.52) 순으로 나타났다. 가족식사 빈도에 따른 가족식사에 대한 태도는 아침식사의 경우 주 5~7회 (4.12), 주 3~4회 (3.92), 주0~2회 (3.70) 순으로 나타났으며, 저녁식사의 경우 주 5~7회 (4.10), 주3~4회 (3.78), 주0~2회 (3.41) 순으로 나타나 가족식사 빈도가 높아질수록 가족식사에 대한 태도 점수가 높아짐을 알 수 있었다.

다섯째. 조사대상자의 가족식사 빈도에 따른 식행동은 아침식사와 저녁식사 모두 응답률이 가장 높은 문항이 일치했으며 가족 아침식사를 할 경우, 식사속도에 대해 ‘보통이다’의 비율이 44.8%로 높았고, 골고루 먹기는 ‘골고루 먹는 편이다’의 비율이 41.0%로 높게 나타났으며, 평소식사량은 ‘보통이다’의 비율이 54.5%로 높았다. 아침식사유무는 ‘거의 먹는 편이다’가 주5~7회 (73.8%), 주3~4회 (43.5%) 순으로 나타났고 ‘거의 먹지 않는 편이다’는 주0~2회가 33.8%로 나타나 가족식사의 빈도가 높을수록 아침식사를 자주 먹는 것으로 나타났다. 또한 식사 중 행동으로는 모두 ‘상대방과 대화한다’는 응답이 39.6%로 가장 높게 나타났다.

여섯째. 조사대상자의 식행동에 따른 삶의 만족도에 있어서는 아침식사 유무에서 ‘거의 먹는 편이다 (42.5%)’라고 응답한 조사대상자의 삶의 만족도가 8.05점,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

일에 대한 가치는 7.65점, 행복감은 8.02점, 우울감은 8.03점으로 가장 높게 나타나 아침식사를 할수록 긍정적인 심리상태를 보인다는 것을 알 수 있었다. 식사 중 행동에서 '상대방과 대화한다 (32.5%)'라고 응답한 조사대상자의 삶의 만족도는 7.8점, 일에 대한 가치는 7.39점, 행복감은 7.65점으로 가장 높게 나타나 식사 중 상대방과의 대화가 삶의 만족도를 높여주는 것으로 나타났다. 가족식사 빈도에 따른 삶의 만족도 및 정서경험은 아침식사의 경우 주 5~7회 (47.0%)라고 응답한 조사대상자의 삶의 만족도가 8.02점, 정서경험 평균이 7.50점을 나타났으며, 저녁식사의 경우 주 5~7회 (54.3%)라고 응답한 조사대상자의 삶의 만족도가 7.93점, 정서경험 평균이 7.28점으로 가장 높게 나타나 가족식사 빈도가 높아질수록 높은 삶의 만족도와 긍정적 심리상태를 보였다.

일곱째. 가족식사 빈도와 각 변인들 간에 상관관계를 분석한 결과, 가족식사 빈도와 가족식사에 대한 태도, 식행동, 삶의 만족도 등 대부분 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그러나 가족식사 빈도와 영양지식 점수, 삶의 만족도와 영양지식 점수 간에는 낮은 상관관계를 나타냈다.

본 연구의 결과를 근거로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째. 가족식사를 통해 형성된 올바른 영양지식, 식행동, 식태도는 제주지역 중학생의 균형 잡힌 영양 상태에 영향을 미칠 것으로 사료되므로 향후 중학생들을 대상으로 가족식사 빈도에 따른 영양소 섭취실태 분석이 추가적으로 실시되어야 할 것으로 사료된다.

둘째. 가족식사 빈도뿐만 아니라 식사 중 행동도 삶의 만족도에 영향을 미치므로 가족식사에 대한 영양교육을 계획할 때 가족과 함께 하는 식사 시 행동, 분위기 등 환경요소를 강조할 필요가 있고, 올바른 식태도와 식행동으로 연계될 수 있도록 실생활에서 실천적인 교육이 시도되어야 할 것이다.

셋째. 가족식사는 개인 간 수준에서 식행동에 영향을 미치는 결정요인을 변화시

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

키는 사회적지지 전략 중 하나이므로 가족 및 가족식사에 대한 개입을 통해 사회적지지 전략의 효과를 높여야 할 것이고 가족식사가 이루어지기 위해서는 실질적으로 자녀보다는 부모의 노력과 관심이 더 필요하므로 지역사회에서 부모를 대상으로 한 교육프로그램, 캠페인 등이 개발되어야 할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅵ. 참고문헌

1. Weinstein M. 부부와 자녀의 미래를 바꾸는 가족식사의 힘. 김승환역. 한스미디어. chapter3-6. 2006.

2. 김미리, 가족식사가 대전지역 일부 중학생의 학교생활 만족도와 학업성적에 미치는 영향, 충남대학교 교육대학원. 2013

3. 보건복지부. 국민건강통계. 2016

4. 조용주. 가족식사에 대한 인식과 영양소섭취 비교연구. 경원대학교. 석사학위논문. 2007

5. 심경희 김성애. 도시 청소년들의 패스트 푸드의 이용실태 및 의식구조. 한국영양학회지 1993; 26(6): 804~811

6. Hinton MA, Eppright ES. sociologic and psychlogic factor-eating behavior and dietary intake of girls 12to14 years old. J Am Diet Assoc 1963; 43: 223~227

7. 안윤, 김형미, 김경원. 여고생의 체중조절, 영양지식, 식태도, 식행동에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지 2006; 105(2): 205~217

8. 권정은. 서울지역 일부 중학생의 가족식사 횟수에 따른 식행동, 식품섭취빈도 및 삶의만족도. 인하대학교. 석사학위논문. 2011

9. Cason KL. family mealtimes : more than just eating together. J Am Diet Assoc 2006; 106(4): 523-533

10. Eisenberg ME1, Olson RE, Neumark-Sztainer D, Story M, Bearinger LH. Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med. 2004; 158(8): 792-6.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

11. Fulkerson, J. A., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. Adolescent and parent views of family meals. J. Am. Diet. Assoc 2006; 106: 526 - 532.

12. 이영미, 이기완, 오유진. 초등학생의 가족식사에 대한 인식과 태도. 대한영양사협회 학술지 2009; 15(1): 41-51

13. 한국 방정환 재단. 한국 어린이/청소년 행복지수 국제비교 연구. 2017

14. 박현애, 이승교,원향례. 남녀 중학생의 식행동, 영양지식 및 체형, 체중조절과 영양교육에 관한 인식비교. 한국지역사회생활과학회지 2007; 18(3): 481~491

15. 임은옥. 경기도 김포지역 중학생의 영양지식, 식행동 및 생활습관 연구. 인하대학교. 석사학위논문. 2012

16. Veenhoven, R. A comparative study of satisfaction with life in Europe. Eötvös University Press. pp. 11-48, 1996

17. Isobel R. Contento. Nutrition Education. 교문사. pp. 31-66. 2018

18. 석말숙, 구용근. 가족요인이 청소년 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심. 청소년 복지연구 2015; 17(1): 55-74

19. 김정연, 정현주. 청소년의 삶의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 사회복지리뷰 13. 171-190. 2008

20. 배희분 옥선화. 양경선. 중학생의 부모를 위한 가족식사교육 프로그램이 부모자녀 의사소통 및 부모효능감에 미치는 영향. 한국청소년학연구 2015; 20(4): 125-149

21. 성순정, 권순자. 혼자 또는 온 가족이 함께 하는 식사형태가 아동의 정신적, 신체적 건강에 관한 자각증상에 미치는 영향. 대한지역사회영양학회지 2010; 15(2): 206 - 226

22. 교육과학기술부 밥상머리교육. 2012

23. Donna L. Wong, Lucille F. Whaley. Whaley & Wong's Essentials of

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Pediatric Nursing, 5th ed. Mobsy. 1997

24. 여성가족부. 청소년 종합실태조사. 2017

25. 김민지, 고재홍. 가족응집성과 청소년의 행복: 청소년의 긍정태도의 매개효과.아동학회지 2003; 37(1): 83-94

26. Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., & Wold, B. School-related social support and students′ perceived life satisfaction. *The Journal of Educational Research 2009; 102(4): 303-320*

27. Edwards, L. M., & Lopez, S. J. Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in mexican american youth: A mixed-methods exploration. *Journal of Counseling Psychology 2006; 53(3): 279*

28. 배희분, 옥선화, 양경선. 가족식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향. 청소년학연구 2013; 20(4): 125-149

29. 심혜린. 일부 강원도 지역 초등학교 고학년 학생들의 가족식사 빈도가 식행동 및 영양지식에 미치는 영향. 한양대학교. 석사학위논문. 2017

30. 농림축산식품부, (사)식생활교육국민네트워크. 식생활교육기관 교육교재(초, 중등교사용). 2004

31. 원교재사편집부, 중학교 기술·가정 교과서. 원교재사. 2009

32. 정성봉 외 11명, 중학교 기술·가정 교과서. 교학사. 2009

33. 제주특별자치도 사회조사. 2018

34. 이영미, 한명숙. 남녀 중고등학생의 식생활 행동과 영양지식에 대한 실태 연구. 한국식생활문화학회지 1996; 11(3):305-316

35. 이정은. 울산 지역 일부 중학생들의 영양지식, 식이자아효능감 및 식행동에 관한 연구. 부경대학교. 석사학위논문. 2009

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

36. 정성민. 부산지역 초등학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. 동아대학교 석사 학위논문. 2002

37. 이선웅 ,승정자 ,김애정 ,김미현. 서울과 경기지역 남녀 중학생의 영양지식에 따른 영양태도, 식행동 및 영양섭취 상태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지 2000; 5(3):419-431

38. 이서연. 초등학교 저학년생의 가족과 함께하는 식사빈도와 식사 시 행동양상에 따른 식행동, 영양지식 및 자아효능감. 서울여자대학교. 석사학위논문. 2014

39. 권혜경. 대전지역 중학생의 식행동, 영양지식, 생활습관과 비만도와의 관계. 충남대학교. 석사학위논문. 2013

40. 구현영, 박현숙, 장은희. 고등학교 청소년의 삶의 만족도와 영향요인. 대한간호학회지 2006; 36(1): 151-158

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Abstract

Nutrition Knowledge, Dietary Behavior, and Life Satisfaction by Frequency of Family Meals in Middle School Students in Jeju

Sori Kim

Department of Nutrition Education, Graduate School of Education
Jeju National University, Jeju, Korea

The purpose of this study was investigate and analyze nutrition knowledge, eating behavior, and life satisfaction depending on the frequency of family meals for middle school students in Jeju. This surveyed from march 25 to April 8, 2019 with the aim of providing basic data. A total of 400 questionmaires out of 450 were used as base data for this study. The data were analyzed using descriptive analysis, chi-square test, t-test, and ANOVA (Duncan), using the IBM SPSS Statistics (ver. 24.0). The results of this study can be summarized as follows.

First, The subjects of the survey were 52% in the second grade and 52.3% in the male students. 72.8% of the subjects have parents and siblings. 72.3% of the parents had dual income. Economically, 75.8% of the respondents answered that they are in normal class. 52.3% of subjects answered that their level of eating behavior was the average.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Second, In terms of family meal recognition and status, 69.0% of those surveyed said that family meals were 'all living together'. Regarding the reasons for not having a family meal, 70% said that they answered that they don't have time for family members to gather together. The respondents said that if they cannot eat together with their family, Among the respondents who said that the family meal was 'pleasant (64.0%)', 44.4% of them said that it is because they could talk with their family pleasantly during the meal. Family meals were shown daily (40%), and mealswere mostly made by mothers (45.5%). In the case of the family breakfast, 67% of the respondents said 'generally accompanied' and 47% of them said '5-7 times a week'. 86.5% of the respondents said that 'family accompanied' in the evening, and 54.3% said 'five to seven times a week'.

Third, as a result of nutrition knowledge survey, the third grade scored 12.41 and female students scored 11.91. And 11.42 points for family breakfast($p<0.001$), 11.16 points for family dinner($p<0.001$) and 11.15 points for family eating out($p<0.01$).

Fourth, as a result of the survey on the attitude toward the family meal, 3.81 in the second grade and 3.79 in the male students out of 5. Family breakfast was 3.95 in the total score($p<0.001$), 3.88 in the total family dinner($p<0.001$), and 3.79 in the family eating out($p<0.01$) frequency.

Fifth, as a result of the eating behavior, in terms of meal speed, 44.8% of the third grade said 'normal' and 45.5% of the male studnts said 'fast'. For family breakfasts, 51.9% said they 'eat almost breakfast'($p<0.001$) and 39.6% said they 'talk to each other' during meals($p<0.01$). For family dinners, 40.8% said they 'eat evenly'($p<0.05$) and 34.7% said they 'talk to each other' during meals($p<0.01$).

Sixth, as a result of life satisfaction and emotional experience survey, those who answered that they 'eat almost breakfast(42.5%)', life satisfaction was 8.05($p<0.001$) and the average emotional experience average was

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

7.61($p<0.001$). 'Talking with others (32.5%)', life satisfaction was 7.8($p<0.001$) and emotional experience was 7.16. People who eat family breakfast '5-7 times a week (47.0%)' scored 8.02 points for life satisfaction($p<0.01$) and 7.50 points for emotional experience($p<0.01$), while those who eat family dinner '5-7 times a week (54.3%)' scored 7.93 points for life satisfaction($p<0.001$) and 7.28 points for emotional experience($p<0.001$).

Seventh, according to the frequency of family meal and the correlation survey among each of the variables, the attitude, eating behavior and satisfaction of life to family meal were found to have a significant static correlation according to family meal frequency($p<0.001$).

Based on the research, as the frequency of family meals increased, middle school students in Jeju had a higher positive attitude toward family meals. Breakfast was mostly eaten, balanced, and conversation with the other person at meal time. The life satisfaction and emotional experience average scores were high. Also, there was a significant positive correlation with attitude toward family meal, dietary behavior, and life satisfaction. Therefore, When the nutrition education planning for family meals for middle school students, it will be necessary to emphasize the environmental factors such as behavior and mood. So practical education should be tried in real life so that it can be linked with the right dietary attitudes and eating behavior. It is suggested that ways to improve satisfaction of life by family meals should be sought.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

관리번호				

제주지역 중학생의 가족식사 빈도에 따른 영양지식, 식행동, 삶의 만족도 조사

안녕하십니까?
본 설문조사는 **제주지역 중학생의 가족과 함께하는 식사에 대한 생각을 파악하여 여러분들의 올바른 식사환경과 방향을 제시**하고자 합니다.
이 설문에 대한 여러분들의 의견은 오직 학술적 연구로만 활용되고, 통계목적 이외에는 사용하지 않을것이며 타인에게 절대 공개되지 않습니다.
알고 느끼는 대로 솔직하게 응답해 주시길 바라며, 각 질문을 읽고 빠짐없이 성실히 답변 해주시기 바랍니다. 소중한 시간을 내어 조사에 응해주신 것에 감사드립니다.

2019. 3.

제주대학교 교육대학원
영양교육전공
연 구 원 : 김 소 리
지도교수 : 채 인 숙

Ⅰ. 일반사항

학년	① 2학년 ② 3학년	성별	① 남 ② 여

1. 현재 가족의 형태는 어떻습니까?
① 할머니 혹은 할아버지, 부모님과 형제가 모두 같이 산다. (대가족)
② 부모님과 형제(외동포함)가 모두 같이 산다. (핵가족)
③ 부모님중 한 분과 형제(외동포함)가 모두 같이 산다.
④ 부모님 없이 할머니 혹은 할아버지와 형제(외동포함)가 같이 산다.
⑤ 형제끼리 산다. 혹은 혼자 산다.

2. 부모님들이 맞벌이를 하십니까?
① 맞벌이를 한다. ② 맞벌이를 하지 않는다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 가정의 경제 수준은 다른 사람들과 비교해서 어느정도라고 생각합니까?
① 넉넉하다 ② 보통이다 ③ 어렵다

4. 다른 가정과 비교하여 우리 집의 식생활은 어떻다고 생각합니까?
① 우리집은 가족들이 먹고 싶어하는 것은 항상 잘 먹는 편이며, 외식도 자주 한다.
② 우리집은 다른 집과 비슷하게 먹는다고 생각한다.
③ 우리집은 먹을 것을 비교적 아끼며, 외식도 자주 하지 않는 편이다.

Ⅱ. 가족식사 인식 및 실태

5. 가족식사란 어떤 형태의 식사라고 생각합니까?
① 함께 사는 가족이 모두 모여 식사하는 것
② 부모님 중 한 분이라도 자녀와 함께 식사하는 것
③ 가족, 구성원 중 두 명 이상이 식사를 하는 것
④ 친인척등이 모두 모여 같이 식사를 하는 것

6. 최근 1년동안 아침식사를 할 때 대체로 가족(가족 중 한 사람 이상)과 함께 식사하셨습니까?
① 예 (=> 6-1번으로 이동) ② 아니오 (=>7번으로 이동)

6-1. 최근 1년동안 아침식사를 가족과 함께 1주일에 몇 회 하셨습니까?
① 주 5~7회 ② 주 3~4회 ③ 주 1~2회 ④ 거의 안한다(주 0회)

7. 최근 1년동안 저녁식사를 할 때 대체로 가족(가족 중 한 사람 이상)과 함께 식사하셨습니까?
① 예 (=> 7-1번으로 이동) ② 아니오(=>8번으로 이동)

7-1. 최근 1년동안 저녁식사를 가족모두와 함께 1주일에 몇 회 하셨습니까?
① 주 5~7회 ② 주 3~4회 ③ 주 1~2회 ④ 거의 안한다(주 0회)

8. 가족과 함께 식사를 하지 못할 경우, 주된 이유는 무엇입니까?
① 가족이 함께 모일 시간이 없어서
② 굳이 같이 식사할 필요성을 느끼지 못해서
③ 가족관계가 원만하지 않아, 식사 분위기가 어색해지기 때문에
④ 혼자서 따로 살기 때문에(멀리 떨어져 있기 때문에)
⑤ 기타( )

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

9. 가족과 함께 식사 하지 못할 경우, 주로 끼니를 어떻게 해결합니까?
① 집에서 차려주신 것을 혼자 먹음
② 집에서 직접 차려서 먹음
③ 빵, 떡, 시리얼, 컵라면 등으로 간단히 때움
④ 음식점 혹은 편의점에서 사먹음
⑤ 배달시켜 먹음

10. 지난 1주일 동안 가족 모두와 함께 외식(배달음식 포함)을 몇 회 하셨습니까?
① 주 5~7회 ② 주 3~4회 ③ 주 1~2회 ④ 거의 안한다(주 0회)

11. 가족과 함께 식사할 때 즐겁습니까?
① 즐겁다(=> 11-1번으로 이동) ② 그저그렇다 ③ 즐겁지 않다.

11-1 가족과 함께 식사하는 것이 즐거운 이유는 무엇입니까?
① 가족과 많은 이야기를 할 수 있어서
② 식구들을 볼 수 있어서
③ 혼자 먹을때보다 반찬이 좋아서
④ 기타( )

12. 가족과 함께 식사를 하는 날은 보통 언제입니까?
① 매일
② 평상시(주중)
③ 주말, 공휴일
④ 특별한 가족모임 때
⑤ 특별한 요일을 정해서

13. 가족이 식사를 할 때 식사준비는 주로 누가 합니까?
① 어머니
② 가족끼리 도와가면서
③ 가족중 한사람이 돕거나 도우미 아주머니
④ 먹는 사람이 스스로

14. 가족이 식사를 할 때 식사준비는 주로 누가 합니까?
① 어머니
② 가족끼리 도와가면서
③ 가족중 한사람이 돕거나 도우미 아주머니
④ 먹는 사람이 스스로

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

15. 가족과 함께하는 식사에 대한 여러분의 생각을 빈 칸에 V로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	아니다	전혀 아니다
우리 가족은 적어도 하루의 한끼는 함께 식사하는 것이 중요하다고 생각한다.					
우리 가족은 가족 식사 시간이 가족간의 유대를 가깝게 한다고 생각한다.					
가족식사를 통해 부모님께서 나에게 식사 지도를 하는 것이 바람직하다.					
가족식사는 집에서 하는 것이 외식을 하는 것보다 좋다고 생각한다.					
가족 구성원들이 가능한 한 저녁 식탁에 함께 모일 것으로 기대된다.					

Ⅲ. 개인 식행동

16. 식사속도가 빠른 편입니까?
① 매우 빠른 편이다 ② 빠른 편이다. ③ 보통이다
④ 느린 편이다 ⑤ 매우 느린 편이다.

17. 식사할 때 음식을 골고루 먹는 편입니까?
① 매우 골고루 먹는 편이다. ② 골고루 먹는 편이다. ③ 보통이다
④ 골고루 먹지 않는 편이다. ⑤ 전혀 골고루 먹지 않는 편이다.

18. 평소 식사량은 어느정도입니까?
① 매우 적게 먹는 편이다. ② 적게 먹는 편이다. ③ 보통이다
④ 많이 먹는다. ⑤ 매우 많이 먹는다.

19. 학교에 가기 전 아침식사를 먹는 편입니까?
① 거의 먹는 편이다. ② 먹는 편이다. ③ 보통이다
④ 먹지 않는 편이다. ⑤ 거의 먹지 않는 편이다.

19-1. 아침식사를 하지 않는 가장 큰 이유는 무엇입니까?
① 아침에 늦게 일어나서 ② 학교에 일찍 가야해서
③ 소화가 잘 안돼서 ④ 아침에는 입맛이 없어서
⑤ 아침을 안먹는 것이 습관이 되어서

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

20. 식사를 하면서 주로 무엇을 합니까?

① 식사만 한다. ② 휴대폰을 한다(게임,인터넷) ③ 책을 본다.

④ 텔레비전을 본다. ⑤ 함께 식사하는 사람과 대화한다.

Ⅳ. 삶의 만족도와 정서경험

※ 각 항목별로 자신의 생각을 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 만족 하지 않음 ◀——▶ 매우 만족									
21. 요즘 자신의 삶(생활)에 대해 전반적으로 얼마나 만족하고 있습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

문 항	전혀 가치 없음 ◀——▶ 매우 가치 있음									
22. 요즘 자신이 하고 있는 일(학교생활, 숙제, 공부등을 말함)이 전반적으로 얼마나 가치 있다고 생각합니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

문 항	전혀 행복 하지 않음 ◀——▶ 매우 행복									
23. 어제 어느정도 행복했다고 생각합니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

문 항	전혀 걱정 하지 않음 ◀——▶ 매우 근심									
24. 어제 어느정도 근심 또는 걱정을 하였습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

문 항	전혀 우울 하지 않음 ◀——▶ 매우 우울									
25. 어제 어느정도 우울하였습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

다음 장에서 계속됩니다. ☞ ☞

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 영양지식

26. 다음 질문을 읽고 본인이 알고 있는 대로 해당되는 칸에 V표 하여 주시기 바랍니다. (답을 모를시 에는 꼭 '모름'에 표기하여 주십시오.)

문 항	예	아니오	모름
밥, 빵, 시리얼, 감자는 탄수화물의 주된 공급원이다.			
지방은 1g당 9kcal의 에너지를 낸다.			
필수아미노산은 몸 안에서 합성되기 때문에 꼭 음식물로 섭취하지 않아도 된다.			
시금치, 당근 등과 같은 녹황색 채소는 비타민A가 많아 밤에 물체가 잘 보이지 않는 야맹증에 도움이 된다.			
치즈와 요거트에는 뼈와 이를 튼튼하게 하는 칼슘이 풍부하다.			
변비를 예방하는 식이 섬유소는 해조류, 과일류, 채소류에 많이 들어있다.			
거식증 환자는 정상체중이지만 자신이 뚱뚱하다고 생각한다.			
물도 열량을 내므로 체중조절 시에는 먹지 말아야 한다.			
고혈압 환자들은 소금의 섭취를 제한해야 한다.			
철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다.			
사람은 성별, 연령에 상관없이 모두 같은 영양소를 필요로 한다.			
단백질은 우리 신체 내에서 체온 조절 및 장기를 보호해준다.			
정기적인 운동은 식욕을 조절하도록 도와준다.			
청소년 시기에는 우유를 매일 2컵 이상 마신다.			
아침식사를 거르게 되면 두뇌 활동에 필요한 포도당이 부족해져 집중력과 사고력이 떨어진다.			
동짓날에 팥죽에 새알심을 넣어 먹는다.			
여럿이 함께 먹는 음식을 각자 접시에 덜어 먹는 것은 식사 예절에 어긋난 행동이다.			
간장, 된장, 고추장은 콩을 원료로 한 발효음식이다.			
냉장고 문을 자주 열고 닫으면 냉장고 내부 온도가 상승하여 음식물이 빨리 상하게 된다.			
음식물 쓰레기는 물기가 있는 그대로 음식물 쓰레기통에 버려야한다.			

- 설문에 응답해 주셔서 감사합니다. -

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY