

가족식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향 : 부모와의 의사소통의 매개효과 검증*

매희분** · 옥선화*** · 양경선**** · Grace H. Chung*****

서울대학교

본 연구는 가족식사 빈도와 청소년의 삶의 만족도 간 관계에 있어 부모와의 의사소통이 매개변인으로 작용하는지를 구조방정식 모형으로 규명하고자 하였다. 이를 위해 2010년도 ‘청소년의 가족의식·가정생활 실태조사’에서 수집된 전국 중·고등학생 6,979명의 자료를 이용하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 아버지 또는 어머니와 함께하는 가족식사 빈도와 의사소통이 청소년의 삶의 만족도에 유의한 영향을 미쳤고, 부모와의 가족식사 빈도는 부모와의 의사소통에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 둘째, 가족식사 빈도와 삶의 만족도 간 관계에서 부모와의 의사소통은 매개변인으로 작용하였고 그 효과는 통계적으로 유의하였다. 이 매개경로 중 어머니 쪽보다는 아버지 쪽 경로계수가 더 크게 나타났다. 셋째, 부분매개모형이 완전매개모형보다 적합한 모형으로 지지되어 가족식사가 청소년의 삶의 만족도에 간접효과 뿐 아니라 직접효과도 가지는 것으로 나타났다. 본 연구는 청소년의 삶의 만족도를 제고하기 위해 가족식사와 같은 기본적인 일상이 매우 중요하며, 가족식사가 의사소통이라는 매개변인을 통해 삶의 만족도를 높이는 데 기여한다는 사실을 밝힌 데 의의가 있다.

* 주제어: 가족식사 빈도, 의사소통, 삶의 만족도, 매개효과

논문투고일(2013. 02. 15), 논문심사일(2013. 04. 02), 게재확정일(2013. 04. 21)

* 본 논문은 2013년도 서울대학교 생활과학연구소의 일부 연구비지원에 의해서 수행되었음.

** 교신저자, 서울대학교 아동가족학과 박사과정수료, 02)880-8755, E-mail: heeboon@snu.ac.kr

*** 서울대학교 아동가족학과 교수

**** 서울대학교 아동가족학과 석사과정수료

***** 서울대학교 아동가족학과 부교수

I. 서론

국가의 미래를 논의함에 있어 청소년 인구의 신체적, 정신적 건강은 주요한 관심사가 되어왔다. 청소년이 보다 건강하고 행복하게 살아갈 수 있도록 돕는 것은 사회 전체의 책임이자 의무라 하겠다. 최근 들어 학교폭력이나 자살, 인터넷중독 등 우리 청소년들을 둘러싼 다양한 현상들에 대해 전문가나 정책입안자는 물론 일반인들까지 우려를 표명하는 것도 그런 이유에서일 것이다.

특히, 우리나라 청소년들의 행복지수가 OECD 국가들 중 최하위권에 속한다(한국방정환재단, 2012)는 보도 자료가 해마다 발표되고 있는 지금, 경쟁과 성취 위주의 사회적 분위기를 극복하고 돌봄과 배려를 생활 속에서 회복하기 위한 방안으로서 가정과 가족관계의 중요성을 강조하는 노력이 사회적으로 확산되고 있다. 이에 학교중심, 학과중심의 교육에서 탈피하여 가정과 인성이 중심이 되는 청소년 교육의 일환으로 '밥상머리교육'의 중요성이 재조명되면서 가족이 함께하는 식사에 대한 사회적 관심이 커지고 있다(교육과학기술부, 2012).

인간은 아주 오래 전부터 공동으로 식량을 구하고 이것을 함께 나누어 먹는 행위를 통해 집단의 결속을 강화하고 생존확률을 높이며 살아왔다. 문명화되지 않은 오지의 부족들은 아직도 전 구성원이 먹거리를 함께 나누며 그들만의 위계질서와 전통을 후손들에게 자연스럽게 전수하고 있다. 그러나 산업화와 현대화에 따른 급격한 사회적 변화는 함께 먹는 사람들의 범위를 대폭 축소시켜 친족과 확대가족에서 핵가족으로, 그리고 최근 들어 일부에서는 개개인 단위로 식사를 해결하는 사람들이 늘고 있는 추세이다.

우리나라에서도 예로부터 가족식사 시간을 손윗세대가 아랫세대를 훈육하고 소통하는 장으로 생각하였고, 특히 조부가 밥상을 받은 자리에 손자를 마주하여 가르침을 주는 것을 '밥상머리교육'이라 부르며 각별하게 여겼다(교육과학기술부, 2012). 사소절과 같은 조선시대 예절수신서에는 가족식사의 중요성과 가족식사 시간에 다루어 질만한 자녀교육의 내용이 상세히 기록되어 있다(민족문화추진회, 1997). 그러나 최근 맞벌이 부부의 증가와 높은 교육열로 인한 자녀들의 학습시간 증가에 따라 가족구성원들이 함께 지낼 수 있는 시간이 점차 줄어들고 있다(유계숙, 김수화, 임정현, 최혜림, 채희화, 2011; 조희금 외, 2011). 진미정(2008)에 의하면, 초등학생이 가족과 함께 보내는 시간이 평일에는 41분, 주말에는 1시간 10분 정도로 나타나는데 여기에는 가족과 식사하는 시간까지

포함된 것으로 사실상 식사시간은 자녀들이 가족과 공유하는 거의 유일한 시간으로 중요한 역할을 담당한다. 그럼에도 불구하고 2012년에 발표된 국민건강영양조사 결과에 따르면, 우리 국민의 가족동반 식사율이 아침식사 53.1%, 저녁식사 65.5%로, 2008년의 58.5%, 68.1%에 비해 감소하여 현실적으로 가족식사 시간을 확보하기가 점점 더 어려워지고 있음을 알 수 있다(보건복지부, 2012). 이러한 변화는 식사가 단지 먹는 행위에 그치는 것이 아니라 함께 상호작용하는 과정을 통해 공동체 의식과 유대감을 창출하는 중요한 장(Weinstein, 2006)이라는 점에서 특히 자녀세대의 발달에 큰 영향을 미치게 된다.

선행연구에 따르면, 가족과 함께 식사하는 빈도가 높은 청소년들은 삶의 만족도와 심리적 안정감이 더 높고(이영미, 이기완, 오유진, 2009), 정신건강과 신체건강에 대한 긍정적 자각증상이 더 높으며(성순정, 권순자, 2010), 약물사용, 비행행동, 우울감과 자살생각 등 외현적, 내현적 문제행동은 더 낮다고 알려져 왔다(Eisenberg, Olson, Neumark-Sztainer, Story, & Bearinger, 2004; Fulkerson et al., 2006; Levin, Kirby, & Currie, 2012; Sen, 2010).

그렇다면, 가족식사 시간에 과연 무슨 일이 일어나기에 청소년 발달에 긍정적인 영향을 미치는지에 관심을 가질 필요가 있다. 가족식사 시간이 청소년에게 미치는 영향에 관한 기존 선행연구들은 서구사회에서는 주로 십대 약물남용 문제와 관련하여 이루어져 왔고(Eisenberg, Neumark-Sztainer, Fulkerson, & Story, 2008; Eisenberg, Neumark-Sztainer & Feldman, 2009), 우리나라에서는 대부분 결식률이나 식습관 등 식품영양학적 관점(이혜원, 김미숙, 김효진, 2008; 최진영, 이상선, 2009)이나 가족생활시간 분석의 형태(조희금 외, 2011)로 다루어져 왔다. 청소년의 정서적 발달과의 관련성을 밝힌 연구들(Crouter, Head, Mchale, & Tucker, 2004; Eisenberg et al., 2004)도 있으나 결과로서의 긍정적 산물의 증가와 부정적 산물의 감소를 밝힐 뿐 그 경로를 구체적으로 증명한 연구는 드물다. 1950년대부터 2000년에 이르기까지 약 50년간 수행된 가족식사 관련 연구를 고찰한 Fiese와 동료들(2002)은 대상 논문들이 가족식사의 직접적 효과와 간접적 효과를 구분하여 살펴보지 못한 것을 한계로 지적하고 있다.

따라서, 본 연구는 가족식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향이 어떠한지를 살펴보고, 특히, 이 경로에 부모와의 의사소통이 매개변인으로 작용하는지를 구조모형 검증을 통해 밝히는 데 목적을 둔다. 매개변인으로서 부모와 자녀 간의 의사소통에 주목하는 이유는 청소년기 자녀의 발달과업과 관련되어 있다.

즉, 기존의 부모와 의존적 관계에서 벗어나 독립된 인격체로 성장하기 위해서는 새로운 상호작용 패턴과 역할의 재조정이 필요하며, 이 발달과업을 성공적으로 수행하는 데 반드시 필요한 것이 상호간의 의사소통(민하영, 1991)이기 때문이다.

몇몇 연구자들은 가족식사가 청소년 자녀의 발달에 영향을 미치는 맥락으로서 의사소통에 주목해 왔다(Fiese, Foley, & Spagnola, 2006; Jacobs & Fiese, 2007; Neumark-Sztainer, Eisenberg, Fulkerson, Story, & Larson, 2008). 그러나 이러한 연구들은 의사소통을 독립된 매개변수로서 파악하기 보다는 단지 식사가 이루어지는 맥락으로서의 의사소통 특성을 다루고 있다는 점에서 인과적 경로에 대한 정보를 제공하지는 못했다.

이승미와 이기영(1998)에 따르면 가족원들이 공유하는 가족식사는 가족 간의 의사소통을 증진시키고 결속력과 응집력을 증진하여 궁극적으로 인간의 삶의 질을 향상시킨다. 또한 가족식사 시간을 함께 보냄으로써 부모는 자녀의 생활이나 어려움을 이해할 수 있는 기회를 갖게 되고, 자녀와 원활한 의사소통을 할 수 있어 이것이 개인의 삶의 만족과 연결된다(김경미, 류승아, 최인철, 2012)고 추론한 연구자들도 있다. 이에 본 연구에서는 가족식사가 청소년 자녀의 삶의 질을 제고하는 경로에서 부모와의 의사소통이 어떠한 역할을 하는지를 살펴봄으로써 가족식사의 직접적, 간접적 효과를 확인하고자 한다.

한편, 의사소통을 주고받는 부모가 아버지인지 어머니인지에 따라 그 영향력이 다르다는 선행연구 결과(권정연, 강문희, 2005; 조윤미, 이숙, 2007)를 바탕으로 하여 본 연구에서는 아버지와 어머니에 대한 2개의 매개경로를 구분하여 살펴보고자 한다. 이를 통해 기존 선행연구에서는 다루어지지 않았던 가족식사 동반자로서 아버지와 어머니의 차별적 영향력을 확인할 수 있을 것이다. 가족식사가 어떠한 경로를 통해 청소년의 삶의 만족도에 기여하는지를 살펴보는 것은 청소년과 그 가족의 삶의 질을 제고하기 위한 정책과 프로그램 개발에 중요한 시사점을 제공할 것이라 기대한다. 연구목적은 달성하기 위해 다음의 두 가지 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 가족식사 빈도와 부모와의 의사소통은 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는가?

- 1-1. 아버지와의 식사 빈도는 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는가?
- 1-2. 어머니와의 식사 빈도는 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는가?
- 1-3. 아버지와의 의사소통은 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는가?

1-4. 어머니와의 의사소통은 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는가?

연구문제

2. 가족식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어서 부모와의 의사소통이 매개변인으로 작용하는가?

2-1. 아버지와의 식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어서 아버지와의 의사소통이 매개변인으로 작용하는가?

2-2. 어머니와의 식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어서 어머니와의 의사소통이 매개변인으로 작용하는가?

II. 이론적 배경

부유한 사람이든 가난한 사람이든 우리는 누구나 하루에 세 끼 식사를 한다. 이러한 보편성과 일상성은 가족식사의 매우 중요한 특성이다. 가족식사가 지니는 특별한 의미에 대해 Wolin과 Bennett(1984)은 가족의례(family ritual)와 가족일상(family routine)이라는 개념으로 접근하였다. 이들에 따르면, 가족의례는 지속적이고 공동으로 행해지며 가족에게 상징적인 의미를 부여하는 활동으로 정의되며, 가족일상은 가족 내에서 반복적으로 일어나는 유형화된 상호작용 패턴으로 정의된다. 이러한 가족의례와 가족일상은 가족의 삶을 구조화하며, 소속감과 유대감을 강화시켜 주어 가족의 스트레스 상황과 전이기에 안정성을 유지할 수 있도록 돕는 역할을 하며, 이것은 개인의 정신건강에 영향을 미친다(Wolin & Bennett, 1984).

가족식사는 매일 반복되는 가족일상이자 동시에 상징적 의미가 부여되는 가족의례로 두 가지 모두를 아우르는 접점이다. Fiese와 동료들(2002)이 가족의례와 가족일상에 관한 20세기의 연구들을 고찰한 결과, 가족일상 중 가장 많이 보고된 활동은 가족식사 시간이며, 가족에게 중요하다고 여겨지는 의례 중 한 가지는 '일요일 저녁식사'로 나타나 가족식사가 지니는 중요성을 보여준다.

1. 가족식사와 청소년의 삶의 만족도

삶의 만족도는 개인이 자신의 전반적인 삶을 얼마나 긍정적으로 평가하는가를 의미한다(Veenhoven, 1996). 청소년의 역동적인 발달적 특징과 입시위주의

교육제도 등으로 인해 최근 청소년의 삶의 만족이 점점 낮아지고 있다. 한국방정환재단(2012)에 따르면, 자신의 삶에 대해 '만족한다'고 응답한 한국 청소년의 비율이 63.6%에 그쳐 OECD 평균인 85.7%에 비하면 매우 저조한 수준으로 나타났다으며, 조사가 시작된 이후 4년 연속 우리나라가 최하위를 기록하였다.

한편, 삶의 만족도는 주요한 삶의 사건들보다 매일의 누적된 긍정적인 경험들에 의해 가장 큰 영향을 받는다(McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000)는 사실은 가족생활의 중요성에 대해 시사하는 바가 크다. 적응유연성 개념을 통합적으로 정리한 Masten(2001)은 적응유연성이라는 것이 아주 특출한 개인의 특성이 아니라고 강조한다. "평범함 속의 마법(Ordinary Magic)"이라는 논문 제목에서 알 수 있듯이, 평범한 가족 안에서 이루어지는 정상적인 기능 요소만 충족된다면 크고 작은 역경과 위협들은 대부분 극복된다는 것이다. 일상생활 속에서 가족과 함께 보내는 시간은 가족구성원의 친밀감을 증대시키고 애정의 표현이나 의견 교환의 기회를 더 많이 가지게 함으로써 가족 구성원 간의 결속력을 높이고 가족관계 형성을 위한 중요한 토대가 된다(유계숙 외, 2011; 이승미, 1997; Crouter et al., 2004; Eisenberg et al., 2004). 특히 가족식사 시간은 한국 청소년들이 가족과 공유하는 시간 중 가장 많은 비중을 차지하고 있다(여성가족부, 2011)는 점에서 가족 식사가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향에 대해 주의 깊게 살펴 볼 필요가 있다.

선행연구들에 따르면, 가족과 함께 식사하는 빈도가 높은 청소년들은 삶의 만족도와 심리적 안정감이 더 높고(이영미 외, 2009), 배우고자 하는 열망, 사회적 유능감, 긍정적 자아감, 심리적 안녕감, 사회성이 더 높았다(유계숙 외, 2011; Fulkerson et al., 2006; Neumark-Sztainer et al., 2010). 반면, 흡연, 음주, 약물, 폭력, 가출, 우울증, 자살생각, 학교부적응, 식습관 장애 등 청소년의 문제행동이 가족식사 빈도와 부적연 관계를 가진다(Compan, Moreno, Ruiz & Pascual, 2001; Crouter et al., 2004; Eisenberg et al., 2004; Fulkerson et al., 2006; Neumark-Sztainer et al., 2010; Sen, 2010)는 연구결과들이 밝혀져 가족식사 빈도가 청소년의 삶 전반에 유의한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

2. 부모와의 의사소통과 청소년의 삶의 만족도

부모-자녀 간 의사소통은 부모와 자녀 사이의 상호작용에서 감정, 느낌, 생각,

태도 등의 메시지를 전달하는 수단으로 상호간의 공통적 이해를 도모하는 상호 반향적 과정이다(민하영, 1991). 특히, 청소년기의 부모와의 의사소통은 청소년 자녀의 인성이나 행동발달에 영향을 미칠 뿐 아니라 부모와의 관계가 아동기 때와는 달라져 이러한 변화에 따른 갈등이나 문제해결의 수단으로서도 중요한 기능을 한다. 조성연, 김혜원, 김민(2011)에 따르면, 부모와 더 개방적으로 대화할수록 중·고등학생 모두 삶의 만족도 수준이 높아졌고, Levin과 Currie(2010) 역시 부모-자녀 의사소통과 청소년의 삶의 만족도 간에 높은 상관관계가 있음을 보여주었다. 이 외에도 부모와의 빈번한 상호작용이 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는 주요한 변인이며(이현웅, 곽운정, 2011), 자신의 삶에 대해 부모와 진지한 대화를 하는 청소년의 경우 그렇지 않은 경우보다 삶의 만족도가 높다(구현영, 박현숙, 장은희, 2006)는 연구결과들이 밝혀져 왔다.

부모-자녀간의 건강한 의사소통은 자녀에게 유리한 발달적 결과를 가져오지만, 경우에 따라 잘못된 의사소통은 자녀의 심리적 갈등을 심화시키거나 심리적 긴장을 유발시켜 건전한 인격체로서의 성장을 어렵게 만드는 원인이 되기도 한다(김인희, 1994). Barnes와 Olson(1985)은 부모와 자녀간의 의사소통 유형을 가족의 응집성과 적응성이 기능적인 수준이 되도록 돕는 개방형 의사소통과 이를 방해하는 문제형 의사소통으로 구분하였다. 이들이 개발한 PAC(Parent-Adolescent Communication) 척도는 지금까지 여러 선행연구들에서 사용되어 문제형 의사소통이 청소년의 학업부진, 낮은 자존감, 우울감, 약물사용 및 공격성과 관련된다고 보고하였다(권미연, 전귀연, 1998; 민하영, 1991; Barnes & Farrell, 1992; Johnson, Su, Gerstein, Shin, & Hoffman, 1995). 그런데, 이후 PAC는 부모와 청소년 자녀 외에 가족원 전체에 적용이 가능하고, 보다 간편하게 측정할 수 있게 할 목적으로 문제형 의사소통을 제외한 개방형 의사소통 10 문항만으로 개정되었고(Olson, 2011), 국내에서도 최근 타당도가 입증된 바 있다(김영식 외, 2012). 그러나 본 연구에서는 한국청소년정책연구원에서 제공된 원 자료를 활용한 관계로 최초의 형태인 PAC 척도로 수집된 자료가 분석되었다.

한편, 부모-자녀 간 의사소통을 연구함에 있어 아버지와 어머니를 나누어 살펴 본 연구들도 있다. 많은 경우에 청소년들은 어머니와의 의사소통이 아버지와의 의사소통보다 더 개방적이라고 보고했다(노운옥, 전미경, 2006; Barnes & Olson, 1985). 하지만, 권정연과 강문희의 연구(2005)에서는, 어머니와의 역기능적 의사소통은 여학생의 경우에만, 아버지와와의 역기능적 의사소통은 남녀 청소년

년 모두에 있어 문제행동을 예측하는 요인이라고 하였다. 조윤미와 이숙(2007)은 어머니와의 의사소통 시간이 더 길지만, 의사소통 시간과 청소년의 자기효능감 수준의 관계에서 그 강도는 아버지의 경우에 더 높다고 하였다. 이러한 결과들은 대화시간의 양은 어머니 쪽이 많지만, 그것이 미치는 영향력은 아버지 쪽이 더 크다는 점을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 가족식사가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어 부모와의 의사소통이 매개변인으로 작용하는 경로를 아버지와 어머니 각각의 경로로 나누어 살펴보고자 한다.

3. 가족식사, 부모와의 의사소통, 청소년의 삶의 만족도 간의 관계

가족식사 빈도가 청소년의 발달에 미치는 영향을 고찰한 선행연구들은 가족식사 빈도가 청소년의 문제행동과는 부적인 상관관계를, 긍정적인 적응 및 발달과는 정적인 상관관계를 가진다고 지금까지 매우 일관적으로 보고하고 있다(유계숙 외, 2011; Compan et al., 2001; Crouter et al., 2004; Eisenberg et al., 2004; Fulkerson et al., 2006; Neumark-Sztainer et al., 2010; Sen, 2010). 그러나 가족식사 시간에 구체적으로 무슨 일이 일어나며 거기에서 발생한 어떤 변화가 청소년 자녀에게 좋은 결과를 낳게 하는지에 대해서 체계적으로 규명하고자 하는 연구는 의외로 드물다. 이에 관심을 가진 연구들이 있었으나, 결식이 아동의 심리사회적 적응에 미치는 영향을 살펴봄에 있어서 가족의 전체적인 기능수준을 중간 매개변인으로 설정한 연구(이혜원, 최경옥, 2010), 혹은 사회인구학적 변수나 다른 관련 변수들을 단계적으로 통제한 후에도 가족식사가 청소년의 발달에 여전히 영향력을 유지하는지를 살펴보는 연구들(Fulkerson et al., 2006; Sen, 2010)이 대부분을 차지한다.

본 연구에서 초점을 두고 있는 매개변인은 부모와 자녀 간의 의사소통이다. 가족식사는 가족의례나 가족일상으로서 그 가족만의 고유한 공동체 의식과 문화를 만들어 내는 행위이지만, 그 근간이 되는 상호작용이 바로 의사소통이기 때문이다. 공동체 의식도 문화도, 그리고 유대감과 결속감 같은 정서적 산물도 서로 마주보고 대화하면서 소통하지 않는 한 결코 생겨나지 못하는 것이다. 가족식사 시간은 가족원들이 상호작용 할 수 있는 장을 제공해 주며(Neumark-Sztainer et al., 2000), 이 시간을 통해 부모와 청소년 자녀는 정기적으로 그들

의 일상생활에 대해서 이야기함으로써 서로의 생활이나 어려움을 이해할 수 있는 기회를 갖게 되고 보다 원활한 의사소통을 할 수 있게 된다(김경미 외, 2012; Eisenberg et al., 2008). 미네소타대학에서 청소년의 식습관과 건강의 관련성을 밝히기 위해 수년간 진행된 EAT 프로젝트 보고서에 따르면(Fulkerson et al., 2006), ‘저녁식사 시간은 단순히 식사를 하는 시간 이상으로, 모두 함께 이야기하는 시간이다’라는 문항에 대해 청소년의 64.6%가, 부모의 94.6%가 동의했다. 이는 많은 사람들이 가족식사를 밥 먹는 행위 이상의 의미, 특히 가족 간 의사소통이 이루어지는 장으로 해석하고 있음을 보여준다.

가족식사가 청소년 자녀의 발달에 영향을 미치는 맥락에 관한 선행연구들을 살펴보면 특히 의사소통 변수가 중요하게 다루어져 왔음을 알 수 있다. 즉, 식사시간 중의 의사소통이 직접적이면서 명료할수록 청소년의 내면화 문제행동이 줄어들고(Fiese, Foley, & Spagnola, 2006), 식사하는 분위기가 긍정적일수록 식이장애 위험이 줄어들며(Neumark-Sztainer, Eisenberg, Fulkerson, Story, & Larson, 2008), 식사시간 중에 서로에 대한 진심어린 관심이 부족하거나 소외될 때 과체중이 될 가능성이 커진다(Jacobs & Fiese, 2007)고 보고되어 왔다. 그러나 이러한 연구들은 의사소통을 하나의 독립된 매개변수로서 파악하기 보다는 단지 식사가 이루어지는 맥락으로서의 의사소통 특성을 다루고 있다는 점에서 인과적 경로에 대한 정보를 제공하지는 못한다. 따라서 본 연구에서는 가족식사가 부모-자녀 간의 의사소통이라는 매개변인을 통해 궁극적으로 청소년 자녀의 삶의 만족도에 영향을 미치는 경로와 방향성을 규명하고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2010년에 수행된 “청소년의 가족의식·가정생활 실태조사” 자료를 사용하였으며, 이는 한국청소년정책연구원의 「2010년 한국 아동·청소년 통합조사」 과제 중 하나이다. 제주도를 제외한 전국 12개 시도의 남녀 중고등학생 6,979명의 데이터를 최종분석 대상으로 하였다. 연구대상 청소년의 성별은 남학생이 3,547명(50.8%), 여학생이 3,432명(49.2%)이었고, 중학생 3,145명(45.1%), 고등학생 3,834명(54.9%)으로 나타났다.

2. 변수의 정의 및 측정 도구

1) 가족식사 빈도 : 아버지와 의 식사, 어머니와의 식사

가족식사를 얼마나 자주 하는지는 ‘아버지와 함께 아침식사하기’, ‘어머니와 함께 저녁식사하기’, ‘아버지와 함께 저녁식사하기’, ‘어머니와 함께 저녁식사하기’ 4항목으로 측정되었다. 각 항목에 대해 ‘거의 하지 않는 편이다’, ‘두세 달에 1~2회’, ‘한달에 1~2회’, ‘1주일에 1~2회’, ‘1주일에 3~4회’, ‘거의 매일 한다’ 의 6점 리커트 척도로 측정하였다.

본 연구에서는 아버지와 어머니 변인의 영향력이 차이를 보인다는 선행연구 결과에 따라(노운옥, 전미경, 2006; Barnes & Olson, 1985), ‘아버지와 의 식사’와 ‘어머니와의 식사’ 두 개의 잠재변인을 구성하였다. ‘아버지와 의 식사’는 ‘아버지와 함께 아침식사하기’와 ‘아버지와 함께 저녁식사하기’ 두 개의 문항을 측정변수로 사용하였고, ‘어머니와의 식사’는 ‘어머니와 함께 아침식사하기’와 ‘어머니와 함께 저녁식사하기’ 두 문항을 측정변수로 구성하였다. 두 척도의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 모두 .63으로 나타났다.

2) 부모와의 의사소통 : 아버지와 의 의사소통, 어머니와의 의사소통

청소년이 응답한 부모와의 의사소통 척도는 Barnes와 Olson(1982)이 개발한 PAC(parent-adolescent communication)로, 개방형 의사소통과 문제형 의사소통의 두 개 하위요인 각 10개 항목씩 총 20개 항목으로 구성되어 아버지와 어머니에 대하여 5점 리커트 척도로 응답하도록 되어 있다. 개방형 의사소통은 ‘나의 소신을 부모님과 거리낌 없이 의논할 수 있다’, ‘부모님은 내가 말하지 않아도 나의 감정이 어떤지 잘 아신다’ 등의 문항으로 이루어져 있으며, 문제형 의사소통은 ‘부모님이 나에게 하시는 말씀은 가끔 믿기가 어렵다’, ‘부모님은 그냥 넘어가도 될 말을 굳이 내게 하시는 편이다’ 등의 문항으로 구성되었다.

잠재변인인 ‘아버지와 의 의사소통’은 아버지와 의 개방형 의사소통과 아버지와 의 문제형 의사소통 두 개의 측정변인으로 구성하였고, 마찬가지로 ‘어머니와의 의사소통’이라는 잠재변인은 어머니와의 개방형 의사소통과 어머니와의 문제형 의사소통 두 개의 측정변인으로 구성하였다. 척도의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 아버지 문항의 경우 개방형 의사소통 .84, 문제형 의사소통 .74, 어머니 문항은 각각 .83과 .74 이다.

3) 삶의 만족도

‘청소년의 가족의식·가정생활 실태조사’ 자료에서 사용된 삶의 만족도 척도는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)의 SWLS(the satisfaction with life scale)를 한국청소년정책연구원에서 번안한 척도이다. ‘지금 나의 생활은 내가 바라던 대로이다’, ‘나는 좋은 환경에서 살아가고 있다’, ‘나는 지금의 내 생활에 만족한다’, ‘나는 지금까지 원하는 것을 대부분 이루어 왔다’, ‘다시 태어난다 해도 나는 지금처럼 살고 싶다’의 5개 문항으로 구성되어 있으며 5점 리커트 척도로 측정되었다. 잠재변인으로서 삶의 만족도는 이들 5개의 문항들을 측정변인으로 구성되었으며 내적 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

3. 자료분석 방법

자료의 빈도분석, 기술통계분석, 상관분석을 위해 SPSS 18.0을 사용하였으며, 구조방정식 모형으로 변인들 간의 구조적 관계를 검증하기 위해 Amos 18.0을 사용하였다. 분석의 절차는 다음과 같다.

첫째, 변인들의 기술통계치를 구하고 상관분석을 시행하였다. 둘째, 연구모형으로 설정한 매개모형의 경로계수를 구하고 모형의 적합도를 평가하였다. 모형의 적합도는 χ^2 와 자유도, 그리고 간명성을 고려하면서 표본의 크기에 영향을 받지 않고 모형을 평가할 수 있는 상대적 적합도 지수인 TLI(Tucker-Lewis index)와 CFI(Comparative Fit index), 절대적 적합도 지수인 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 선정하여 사용하였다(홍세희, 2000). 셋째, 매개효과의 유의성은 Sobel(1982)의 계수들의 곱 검증법(a product of coefficients test)을 사용하여 z 값의 유의수준으로 검증하였다. 마지막으로, 부분매개모형과 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하여 적합도를 비교하였다.

한편, 구조방정식에서 결측치를 포함한 추정방법인 완전정보최대우도법(Full Information Maximum Likelihood)을 사용하였다. FIML은 변수의 결측치가 무선적으로 발생했거나(Missing Completely At Random), 결측 여부가 자료 내의 다른 변수의 값에 의해 결정되는 경우(Missing At Random)에, 전통적으로 사용되어 온 목록별 결측치(listwise missing)나 대응별 결측치(Pairwise missing) 처리방법 보다 더 정확하게 미지수를 추정하는 방법이다(Arbuckle, 1996).

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요변인들의 기술통계치와 상관관계

본 연구에서 측정변인 및 잠재변인으로 사용된 주요 변인들의 기술통계치와 변인들 간의 상관관계는 다음의 표 1과 표 2에 제시하였다. 대체적으로 청소년들은 아침식사와 저녁식사 모두 아버지 보다는 어머니와 더 자주 함께 하는 것으로 나타났다(부 아침 3.39 < 모 아침 3.66, 부 저녁 3.92 < 모 저녁 4.24). 의사소통 면에서는, 개방형 의사소통 점수(부 16.18 > 모 14.40)와 문제형 의사소통 점수(부 17.47 > 모 14.24) 모두 아버지 쪽이 더 높게 나타났으며, 삶의 만족도는 25점 만점에 전체 평균이 15.19점으로 다소 낮은 경향을 보였다. 측정변인들 간의 상관관계는 모두 유의하였으나 공선성을 검토한 결과 모든 고유근의 분산비율이 90% 이하로 나타나 심각한 공선성은 의심되지 않았다.

<표 1> 주요변인들의 기술통계치

잠재변인	측정변인	최솟값	최댓값	평균	표준편차
아버지와의 식사	부 아침식사	1	6	3.39	1.98
	부 저녁식사	1	6	3.92	1.75
어머니와의 식사	모 아침식사	1	6	3.66	2.02
	모 저녁식사	1	6	4.24	1.76
아버지와의 의사소통	부 개방형 의사소통	5	25	16.18	4.46
	부 문제형 의사소통	5	25	17.47	4.27
어머니와의 의사소통	모 개방형 의사소통	5	25	14.40	4.01
	모 문제형 의사소통	5	25	14.24	3.95
청소년의 삶의 만족도	이상적삶	1	5	2.85	1.05
	환경만족	1	5	3.45	1.02
	생활만족	1	5	3.19	1.08
	희망성취	1	5	3.00	1.04
	현생만족	1	5	2.70	1.20
	전체		5	25	15.19

〈표 2〉 주요변인들 간의 상관관계

	1-1	1-2	2-1	2-2	3-1	3-2	4-1	4-2	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6
1-1. 부와의 아침식사	1													
1-2. 부와의 저녁식사	.468	1												
2-1. 모와의 아침식사	.691	.365	1											
2-2. 모와의 저녁식사	.333	.686	.459	1										
3-1. 부와의 개방형 의사소통	.220	.253	.193	.193	1									
3-2. 부와의 문제형 의사소통	-.079	-.071	-.093	-.087	-.344	1								
4-1. 모와의 개방형 의사소통	.144	.174	.173	.198	.781	-.270	1							
4-1. 모와의 문제형 의사소통	-.063	-.062	-.070	-.074	-.252	.833	-.339	1						
5-1. 이상적삶	.224	.271	.220	.252	.439	-.235	.399	-.213	1					
5-2. 환경만족	.216	.245	.205	.235	.437	-.268	.402	-.250	.620	1				
5-3. 생활만족	.211	.234	.208	.229	.435	-.255	.404	-.224	.739	.689	1			
5-4. 희망성취	.186	.200	.182	.200	.399	-.203	.378	-.177	.628	.558	.663	1		
5-5. 현생만족	.195	.213	.196	.201	.412	-.228	.363	-.200	.623	.541	.639	.612	1	
5-6. 전체 삶의 만족도	.246	.277	.241	.266	.505	-.283	.463	-.254	.833	.805	.887	.822	.826	1

상관계수는 모두 .01수준에서 유의하였음

2. 연구모형의 검증

1) 매개모형

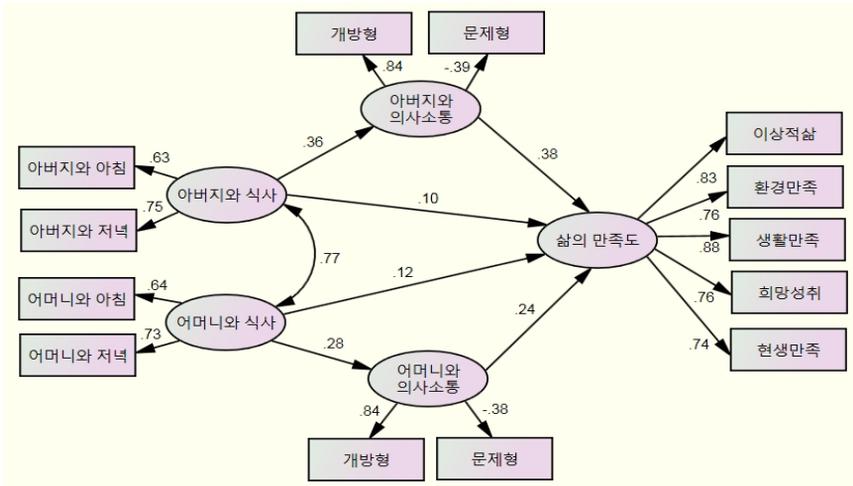
매개모형을 검증하기 위해서는 독립변인에서 매개변인으로 향하는 경로와 매개변인에서 종속변인으로 향하는 경로가 유의해야 하며, 이 두 개의 경로가 만들어 내는 간접효과가 유의해야 한다. 본 연구에서 선정한 잠재변인들 간의 관계를 규명하기 위하여 그림 1과 같이 매개모형을 설정하고 분석한 결과, 독립변인과 매개변수, 종속변수에 이르는 모든 경로가 유의하게 나타났고, 각 경로의 계수는 표 3에 제시되어 있다.

모형을 통해, 아버지와의 식사 빈도가 높을수록 아버지와 의사소통이 원활해지고($\beta = .36, p < .001$), 아버지와의 의사소통이 원활할수록 청소년의 삶의 만족도가 높아지는 것($\beta = .38, p < .001$)을 알 수 있다. 마찬가지로, 어머니와의 식사 빈도가 높을수록 의사소통이 원활해지고($\beta = .28, p < .001$), 이에 따라 삶의 만족도가 높아지는 것($\beta = .24, p < .001$)으로 나타났다. 그런데, 매개모형의 표준화 계수를 비교해 보았을 때, 아버지와의 식사 빈도가 아버지와의 의사소통을 매개로 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향이 어머니 쪽 영향에 비해 더 큰 것으로 나타나 아버지와 함께 하는 식사의 중요성을 다시 한 번 확인할 수 있었다. 한편, 매개변수를 통한 간접효과 뿐 아니라 부모와의 가족식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 직접효과의 경로계수 역시 통계적으로 유의하게 나타났다(아버지 $\beta = .10, p < .001$, 어머니 $\beta = .12, p < .001$). 모형의 적합도를 평가하기 위해 적합도 지수를 살펴본 결과, 표 4에서 제시한 바와 같이 표본 크기에 영향을 받는 χ^2 를 제외한 나머지 적합도 지수가 모두 권장기준치¹⁾를 안정적으로 충족시키는 것으로 나타났다.

다음으로, 부모와의 식사 빈도로 청소년의 삶의 만족도를 예측하는 데 있어 부모와의 의사소통이 미치는 매개효과의 통계적 유의성을 검증하였다. 부와의 식사 → 부와의 의사소통 → 삶의 만족도 경로의 매개효과와 모와의 식사 → 모와의 의사소통 → 삶의 만족도 경로의 매개효과를 각각 Sobel의 검증 방식을 이용하여 계산한 결과, 아버지 쪽은 z값이 11.06($p < .001$), 어머니 쪽은 z값이 7.52($p < .001$)로 나타나 양쪽 경로의 매개효과가 모두 통계적으로 유의미한 것

1) TLI와 CFI는 .95이상, RMSEA는 .06이하이면 매우 양호(Hu & Bentler, 1999).

으로 나타났다. 이로써, 부모와의 가족식사 빈도는 부모와의 의사소통을 매개로 하여 청소년의 삶의 만족도에 영향을 주고 있음이 밝혀졌다.



<그림 1> 매개모형

<표 3> 매개모형의 경로계수

경로	비표준화 계수(B)	표준화 계수(β)	표준오차	t
부 식사 → 부 의사소통	1.076	.36	.048	22.35***
부 의사소통 → 삶의 만족도	.089	.38	.007	12.09***
부 식사 → 삶의 만족도	.068	.10	.019	3.63***
모 식사 → 모 의사소통	.771	.28	.043	17.87***
모 의사소통 → 삶의 만족도	.058	.24	.007	8.12***
모 식사 → 삶의 만족도	.080	.12	.017	4.75***

***p<.001

<표 4> 매개모형의 적합도 지수

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
매개모형	534.29	53	.984	.991	.036

2) 경쟁모형 비교

본 연구에서는 연구모형인 부분매개모형의 모든 경로계수가 유의함과 동시에 모형적합도 지수도 매우 양호하게 수용되었다. 그런데, 매개효과의 경우 부분매개효과를 지니는지, 완전매개효과를 지니는지 살펴볼 필요가 있어 부분매개모형에 내재된 모형인 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하여 연구모형을 재평가하였다. 내재된 모형의 경우 적합도 지수의 비교는 물론, χ^2 값과 자유도의 차이를 이용한 검정이 가능하다.

표 5에 제시된 바와 같이 가족식사 빈도가 삶의 만족도에 직접 이르는 2개의 경로를 없앤 완전매개모형과 본 연구의 연구모형인 부분매개모형을 비교한 결과, χ^2 값 차이가 125.19인데 비해, 자유도 차이는 2에 그쳐, 이는 유의수준 .005에서 두 모형 간에 차이가 있음을 나타낸다. 또한 다른 적합도 지수의 면에서 볼 때, 완전매개모형도 대체적으로 수용할만한 적합도 지수를 보이긴 하지만, 애초의 부분매개모형 보다 조금씩 나빠져 있음을 알 수 있다. 이로써 부분매개모형이 경쟁모형인 완전매개모형보다 더 적합한 모형으로 지지되어, 부모와의 가족식사 빈도는 청소년의 삶의 만족도에 대하여 부모와의 의사소통을 통한 간접효과 뿐 아니라 직접효과도 가진다는 사실이 확인되었다.

<표 5> 경쟁모형 비교

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
부분매개모형	534.29	53	.984	.991	.036
완전매개모형	659.48	55	.980	.988	.040
차이	(+125.19)	(+2)	(-).004	(-).003	(+).004

V. 결론 및 논의

본 연구는 가족식사 빈도와 부모와의 의사소통이 청소년의 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 가족식사 빈도와 삶의 만족도 간 관계에 있어 부모와의 의사소통이 중간 매개변인으로 작용하는지를 규명하고자 하였다. 주요 연구 결과에 따른 논의점은 다음과 같다.

먼저, 아버지 또는 어머니와 함께 하는 가족식사 빈도가 높을수록, 그리고 의사소통이 원활할수록 청소년의 삶의 만족도가 유의하게 높았다. 이러한 결과는 가족식사가 청소년의 긍정적 발달과 정적인 관계를 가진다는 선행연구(유계숙 외, 2011; 이영미 외, 2009; Fulkerson et al., 2006; Neumark-Sztainer et al., 2010)와 일치하고, 부모와의 의사소통 수준이 청소년의 삶의 만족도와 관련된다는 선행연구들의 결과(구현영, 박현숙, 장은희, 2006; 이현웅, 곽윤정, 2011; 조성연 외, 2011; Levin & Currie, 2010)를 지지해 준다. 또한 아버지 또는 어머니와 함께 하는 식사 빈도가 의사소통 수준에 이르는 경로도 유의한 정적관계를 보여줌으로써 기존 선행연구들이 결과를 해석할 때 추론의 형태로 언급했을 뿐 구체적인 인과구조를 규명하지 못했던 가족식사 빈도와 의사소통 수준의 관계를 확인할 수 있었다.

둘째, 아버지 또는 어머니와의 식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향에 아버지 또는 어머니와의 의사소통이 매개변인으로 작용하여 유의한 간접효과를 나타내고 있음이 밝혀졌다. 이는 그동안 선행연구들이 가족식사 빈도와 청소년의 긍정적 발달 사이에 체계적으로 규명하지 못했던 숨겨진 매개 경로를 일부 확인한 결과라고 할 수 있다. 또한 그동안 선행연구에서 소홀히 다루어져 왔던 가족식사의 직접적 효과와 간접적 효과를 구분하는 데에도 기여했다고 볼 수 있다. 즉, 부모와의 가족식사는 청소년들과 부모 간의 의사소통에 영향을 미치고 또한 이것이 청소년 자녀의 삶의 만족도를 높이는 데 기여한다는 것이 확인되었다.

셋째, 본 연구의 최종모형의 표준화 계수를 비교해 보았을 때, 아버지와의 식사 빈도가 아버지와의 의사소통을 매개로 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향이 어머니 쪽 영향에 비해 더 큰 것으로 나타나 아버지와 함께 하는 식사의 중요성을 다시 한 번 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 일상적으로 대화시간을 더 많이 가지는 사람은 어머니이지만, 그것이 미치는 영향력은 아버지 쪽 효과가 더 강력할 수 있음을 시사한 선행연구들의 결과(권정연, 강문희, 2005; 조윤미, 이숙, 2007)를 지지한다. 자녀의 발달에 있어 아버지 역할의 설명력을 메타분석 방법을 통해 밝힌 이재림, 김지애, 이운주, 진윤아(2012)에 따르면, 아버지가 부모역할을 많이 수행한다고 보고한 아동 및 청소년 자녀가 높은 수준의 긍정적인 발달 특성 혹은 낮은 수준의 부정적인 발달특성을 보일 가능성이 높았다. 특히, 이 연구에서 국가를 조절변수로 분석한 결과 아버지의 부모역할 수행과 자

녀의 내적, 외적 발달특성 간의 효과크기가 한국 표본에서 미국표본 보다 큰 것으로 나타나 우리나라 아버지들의 자녀에 대한 영향력을 실감할 수 있다. 가족식사는 가족체계 전체를 단위로 이루어지는 활동이기 때문에 그동안 가족 내 하위체계들(부모-자녀 하위체계 또는 부부 하위체계 등)의 관점에서 분석되는 예가 드물었다. 그러나, 본 연구의 결과를 바탕으로 향후 각 하위체계별로 가족식사의 영향력을 분석하는 연구도 필요할 것으로 사료된다.

이상의 결과를 통해 청소년기 자녀가 자신의 삶에 더 만족감을 느낄 수 있도록 돕기 위해서는 특별하고 비밀상적인 조치가 필요한 것이 아니라, 누구나 일상적으로 접하게 되는 하루 세끼의 식사를 가족과 함께 하는 것만으로도 큰 효과를 거둘 수 있음을 재확인하였다. 동시에, 가족식사가 청소년의 삶의 만족도를 향상시키는 과정을 매개하는 변인으로서 부모-자녀 의사소통이 중요한 역할을 한다는 점이 밝혀졌으며, 부모 중 특히 아버지와 함께하는 식사, 아버지와 의사소통이 더 강력한 영향력을 가진다는 것이 규명되었다.

그러나, 우리의 현실은 세계 최장 근로시간에 시달리는 부모와 세계 최장 학습시간에 허덕이는 자녀들이 만족감을 느낄 수 있을 만큼 필요충분한 가족식사를 함께 하지 못한다는 데 있다. 가족식사의 중요성과 그 효과를 알리는 교육 프로그램의 개발과 보급이 시급하며, 거시적 수준에서 가족친화적 정책과 공적 지원 시스템이 마련되어야 할 것이다. 특히 가족식사를 통해 의사소통 수준이 향상될 수 있도록 돕는 실제적인 가이드라인과 아버지가 보다 적극적이고 주체적인 역할을 할 수 있는 방안들이 다양하게 모색될 필요가 있다. 여성가족부가 매주 수요일을 “가족 행복의 날”로 지정하여 직장인들이 일찍 귀가할 수 있도록 권고하는 것도 이러한 맥락이지만 실효성을 거두기 위해서는 보다 세밀한 정책적 노력이 요구된다.

거시적, 정책적 노력 외에 임상 실천 현장에서의 접근법도 다양화할 필요가 있을 것이다. Neumark-Sztainer, Wall, Fulkerson, 그리고 Larson(2012)의 연구에서 1999년부터 2010년까지 미국 가정 내 가족식사 빈도 추이를 살펴 본 결과 부모의 사회경제적 지위가 높을수록 가족식사 빈도가 증가한 데 비해, 최하층 가족의 가족식사 빈도는 오히려 감소한 것으로 나타났다. 이러한 차이는 청소년 발달에 미치는 가족식사의 중요성을 감안할 때 가장 취약한 인구집단을 대상으로 한 집중적이고 치료적인 프로그램이 요구된다는 점을 시사한다.

본 연구의 이러한 현실적 의의에도 불구하고 몇 가지 제한점이 있으며 이에

관련한 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용된 자료는 횡단적 자료로 인과관계와 매개효과의 정확한 확인을 위해서는 종단연구를 통해 보다 정밀하게 탐색될 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 청소년 자녀의 응답만을 분석하였으나, 가족식사가 부모의 삶에 어떠한 영향을 미치는지를 양방향적으로 살펴보는 것도 흥미로울 것이다. 특히, 가족식사를 실행에 옮기기 위해서는 자녀보다는 부모의 노력과 관심이 우선적으로 필요하며 교육프로그램의 대상도 부모가 될 때 실효성을 거둘 수 있을 것으로 예상되는 바, 부모에 대한 연구가 절실히 요구된다 하겠다. 셋째, 본 연구에서 매개변수를 통한 간접효과뿐 아니라 부모와의 가족식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 직접효과 역시 유의하게 나타남으로써 가족식사의 독립적인 영향력이 크다는 사실을 보여주었으나, 또 다른 면에서 볼 때, 향후 좀 더 다양하고 타당한 매개변인들이 탐색될 여지가 있음을 시사하는 것이기도 하다. 끝으로, 가족식사를 통해 가족원들 사이에 어떤 정서와 사고가 생성되고 교류되는 것인지 심층적으로 탐색할 수 있도록 가족식사 시간에 일어나는 역동적 과정을 질적으로 분석하는 연구가 필요하다.

참고문헌

- 교육과학기술부(2012). **밥상머리교육 4회기 프로그램 매뉴얼**.
- 구현영, 박현숙, 장은희(2006). 고등학교 청소년의 삶의 만족도와 영향 요인. **대간호학회지, 36(1)**, 151-158.
- 권미연, 전귀연(1998). 약물남용 청소년의 가족적 특성. **한국가족관계학회지, 3(2)**, 1-24.
- 권정연, 강문희(2005). 부모-자녀 의사소통 유형 및 정서상태와 청소년 문제행동 간의 관계 연구. **학생생활연구소, 18**, 20-39.
- 김경미, 류승아, 최인철(2012). 가족간 식사, 통화 및 여가활동과 중년기의 행복. **한국심리학회지: 사회문제, 18(2)**, 279-300.
- 김영식, 선우성, 김병수, 박훈기, 옥선화, 차동혁(2012). FACES IV의 가족의사소통 척도(FCS) 한국어판의 신뢰도 및 타당도 분석. **한국가족관계학회지, 17(2)**, 241-258.
- 김인희(1994). **어머니-자녀의 의사소통과 자녀의 성격특성간의 관계**. 한국교원대학교 석사학위 논문.
- 노윤옥, 전미경(2006). 청소년 자녀가 지각한 부부갈등과 부모-자녀간 의사소통에 관한 연구. **한국 가정과교육 학회지, 18(2)**, 1-16.
- 민족문화추진회(1997). 『**청장관전서**』. 서울: 솔. (원서출판 조선후기).
- 민하영(1991). **청소년 비행정도와 부모-자녀간 의사소통, 가족의 응집 및 적응과의 관계**, 서울대 석사학위논문.
- 보건복지부(2012). **2011 국민건강통계 : 국민건강영양조사 제5기 2차년도**.
- 성순정, 권순자(2010). 혼자 또는 온 가족이 함께 하는 식사형태가 아동의 정서적, 신체적 건강에 관한 자각증상에 미치는 영향-대전지역 일부 초등학교를 중심으로-. **대한지역사회영양학회지, 15(2)**, 206-226.
- 여성가족부(2011). **청소년종합실태조사**.
- 유계숙, 김수화, 임정현, 최혜림, 채희화(2011). 가족여가활동, 가족식사활동 빈도와 가족친밀도가 초등학교 자녀의 사회성에 미치는 영향. **한국가족자원경영학회지, 15(3)**, 99-116.
- 이승미(1997). **가족공유시간에 관한 연구**. 서울대학교 박사학위논문.

- 이승미, 이기영(1998). 부모와 자녀의 공유시간에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, **16(2)**, 123-136.
- 이영미, 이기완, 오유진(2009). 초등학생의 가족식사에 대한 인식과 태도. **대한영양사협회 학술지**, **15(1)**, 41-51.
- 이현웅, 곽윤정(2011). 초기 청소년의 학교생활 및 삶에 대한 만족도에 미치는 영향 변인 연구. **청소년학연구**, **18(7)**, 59-83.
- 이혜원, 김미숙, 김효진(2008). 가족특성이 아동결식에 미치는 영향. **아동과 권리**, **12(4)**, 377-399.
- 이혜원, 최경옥(2010). 아동의 결식이 심리사회적 적응과 가족기능에 미치는 영향-가족기능의 매개변인 효과-. **한국가족복지학**, **28**, 37-59.
- 조성연, 김혜원, 김민(2011). 생태학적 맥락에 따른 청소년의 삶의 만족도. **대한가정학회지**, **49(3)**, 87-98.
- 조윤미, 이숙(2007). 부모-자녀 의사소통 시간과 유형에 따른 청소년의 자기효능감. **생활과학연구**, **17**, 59-68.
- 조희금, 이승미, 김외숙, 이기영, 이연숙, 한영선(2011). 가족이 함께하는 식사시간과 영향요인에 대한 연구. **한국가족자원경영학회지**, **15(1)**, 1-28.
- 진미정(2008). 가족구조에 따른 아동의 생활시간 비교. **가족과 문화**, **20(3)**, 187-211.
- 최진영, 이상선(2009). 서울시내 일부 중학생의 식습관, 영양지식과 주의력결핍 과잉행동장애와의 관계. **한국영양학회지**, **42(8)**, 682-690.
- 한국방정환재단(2012). **2012년도 한국 어린이-청소년 행복지수의 구축: 국제 비교연구조사 결과보고서**.
- 홍세희(2000). 구조방정식모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지: 임상**, **19(1)**, 161-177.
- Arbuckle, J. L. (1996). Full information estimation in the presence of incomplete data. In G. A. Marcoulides & R. E. Schumacker (Eds.), *Advanced structural equation modeling: Issues and techniques* (pp. 243-277). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Barnes, G. M., & Farrell, M. P. (1992). Parental support and control as predictor of adolescent drinking, delinquency and related problem

- behaviors. *Journal of Marriage and the Family* **54(4)**, 763-776.
- Barnes, H. L. & Olson, D. H. (1982). Parent-adolescent communication scale. In D. H. Olson et al., *Family inventories: Inventories used in a national survey of families across the family life cycle* (pp. 33-48). St. Paul: Family Social Science, University of Minnesota.
- Barnes, H. L. & Olson, D. H. (1985). Parent-adolescent communication and the circumplex model. *Child development*. **56(2)**, 438-447.
- Compan, E., Moreno, J., Ruiz, M. T., & Pascual, E. (2001). Doing things together: adolescent health and family rituals. *Journal of Epidemiology and Community Health*, **56(2)**, 89-94.
- Crouter, A. C., Head, M. R., Mchale, S. M., & Tucker, C. J. (2004). Family time and the psychosocial adjustment of adolescent sibling and their parents. *Journal of Marriage and Family*, **66(1)**, 147-162.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, **49(1)**, 71-75.
- Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Bearinger, L. H. (2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, **158(8)**, 792-796.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., Fulkerson, J. A., & Story, M. (2008). Family meals and substance use: Is there a long-term protective association?. *Journal of adolescent health*, **43(2)**, 151-156.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Feldman, S. (2009). Does TV viewing during family meals make a difference in adolescent substance use?. *Preventive medicine*, **48(6)**, 585-587.
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: cause for celebration?. *Journal of family psychology*. **26(4)**, 381-390.
- Fiese, B. H., Foley, K. P., & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child wellbeing and family identity.

New Directions for Child and Adolescent Development, 111, 67-90.

- Fulkerson, J. A., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2006). Adolescent and parent views of family meals. ***Journal of the American dietetic association, 106(4)***, 526-532.
- Fulkerson, J. A., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-Sztainer, D., & French, S. A. (2006). Family dinner meal frequency and adolescent development: relationships with developmental assets and high-risk behaviors. ***Journal of adolescent health, 39(3)***, 337-345.
- Gilman, R. & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. ***School psychology quarterly, 18(2)***, 192-205.
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis : Conventional criteria versus new alternatives. ***Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6(1)***, 1-55.
- Jacobs, M. P., & Fiese, B. H. (2007). Family mealtime interactions and overweight children with asthma: Potential for compounded risks? ***Journal of Pediatric Psychology, 32***, 64-68.
- Johnson, R. A., Su, S. S., Gerstein, D. R., Shin, H. C & Hoffman, J. P. (1995). Parental influences on deviant behavior in early adolescence : A logistic response analysis of age-and gender-differentiated effects. ***Journal of Criminology 11(2)***, 167-193.
- Levin, K. A. & Currie, C. (2010). Family structure, mother-child communication, father-child communication, and adolescent life satisfaction_A cross-sectional multilevel analysis. ***Health Education, 110(5)***, 152-168.
- Levin, K. A., Kirby, J., & Currie, C. (2012). Adolescent risk behaviors and mealtime routines: does family meal frequency alter the association between family structure and risk behaviour?. ***Health education research, 27(1)***, 24-35.
- Masten, A. (2001). Ordinary Magic : Resilience Processes in Development. ***American Psychologist, 56(3)***, 227-238.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events,

- self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the schools*, **37(3)**, 281-290.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ackard, D., Moe, J., & Perry, C. (2000). Family meals among adolescents: findings from pilot study. *Journal of Nutrition Education*, **32(6)**, 335-340.
- Neumark-Sztainer, D., Eisenberg, M., Fulkerson, J. A., Story, M., & Larson, N. I. (2008). Family meals and disordered eating in adolescents. *Archives Pediatric and Adolescent Medicine*, **162**, 17-22.
- Neumark-Sztainer, D., Larson, N. I., Fulkerson, J. A., Eisenberg, M. E., & Story, M. (2010). Family meals and adolescents: what have we learned from project EAT(Eating Among Teens)? *Public health nutrition*, **13(7)**, 1113-1121.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Fulkerson, J. A., & Larson, N. (2012). Changes in the frequency of family meals from 1999 to 2010 in the homes of adolescents: trends by sociodemographic characteristics. *Journal of Adolescent Health*, **52**, 201-206.
- Olson, D. H. (2011). FACES IV and the circumplex model: validation study. *Journal of marital & family therapy*, **3(2)**, 64-80
- Sen, B. (2010). The relationship between frequency of family dinner and adolescent problem behaviors after adjusting for other family characteristics. *Journal of adolescents*, **33(1)**, 187-196.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Eds.), *Sociological methodology* (pp. 290-312). San Francisco: Jossey-Bass.
- Veenhoven, R.(1996). A comparative study of satisfaction with life in Europe. In Saris WE., Veenhoven R., Scherpenzeel AC, Bunting B (Eds.), *The study of life satisfaction* (pp. 11-48). Eotvos University Press.
- Weinstein, M. (2006). *The Surprising Power of Family Meals: How Eating Together Makes Us Smarter, Stronger, Healthier and Happier*. Random House Inc.
- Wolin, S. J. & Bennett, L. A. (1984). Family rituals. *Family process*, **23(3)**, 401-420.

-Abstract-

The Influence of family meal frequency on the Life Satisfaction of Adolescents : Mediating Effect of Communication with Parents

Heeboon Bae · Sun Wha Ok · Kyung Sun Yang · Grace H. Chung
Seoul National University

The purpose of this study was to explore the mediating effect of parent-adolescent communication on the relation between family meal frequency and adolescent's life satisfaction. Data included 6,979 adolescents from '2010 Korean Survey on the Familial Consciousness of Youth and Parents' conducted by Korean Youth Policy Institute (KYPI).

First, the structural equation model showed that the frequency of family meals and communication with father or mother had significant effects on adolescent's life satisfaction. Second, communication with father or mother significantly mediated the influence of family meal frequency on adolescent's life satisfaction. The mediation path for fathers had larger standardized coefficients than for mothers. Third, the partial mediation effect model showed a better model fit than the complete mediation effect model. In other words, the family meal frequency had both indirect and direct effects for adolescent's life satisfaction.

Results suggested that we should pay attention to the importance of sharing daily family meals to improve adolescents' life satisfaction. Also worth noting was the role of communication with parents as a hidden path through which the family meal affected adolescents' life satisfaction.

*** Key Words: Family meal frequency, Communication, Life satisfaction, Mediating effect**