가족동반식사가 자녀의 심리에 미치는 영향

김종남 · 민희진¹ · 채정민[†]

서울여자대학교 교육심리학과¹ · 서울사이버대학교 상담심리학과

The Effect of Family Meals on the Emotional and Behavioral Problems of Children

Jong - Nam Kim · Hee - Jin Min¹ · Jung - Min Chae[†]

¹Dept. of Educational Psychology, Seoul Women's University, Seoul 139-774, Korea

Dept. of Counseling Psychology, Seoul Cyber University, Seoul 142-700, Korea

ABSTRACT

This study analyzed the effect of family meals on the psychological problems of children. We performed focus group interviews (FGI) on the basic characteristics of family meals, and chose several scales (such as Child Behavior Checklist (CBCL), self-esteem, and a daily hassles questionnaire), to measure the psychological variables. We collected data from 442 dyads (mother-child) and used 440 from dyads. In our results, the frequency of family meals affected the psychological problems of children, especially aggression and emotional instability. The atmosphere during meals also affected depression/anxiety, concentration difficulties, emotional instability, self-esteem, peer relationships, and sociality. There were significant correlations between meal atmosphere, family bonding, maternal personality, and psychological problems of children. We performed co-variation analysis to examine and control the influence of family bonding and maternal personality; despite controlling for these variables, family meals still influenced children's psychological problems. We conclude that the family meal is a significant variable that impacts the emotional and behavioral problems of children and stress the importance of frequent family meals.

Key words : family meals, attitude and behavior during family meals, psychological problems of children, family bonding, maternal personality

서론

아동의 건강과 발달을 결정짓는 많은 요인들이 있다. 그 중에서도 가족관련 요인은 아동의 건강한 정서 발달과 문제행동을 중재하는 요인으로 오랫동안 강조되었다(Sussman 등 1994; Calvert 1997; Durant 등 1997; Belcher & Shinitzky 1998; Fulkerson 등 2006). 아동의 발달에 긍정적인 역할을 하는 건강한 가족이 되기 위해서는 온화한 상호작용 안에

This research was financially supported by grants from 2009 Youlchon Foundation and this paper is based on the 2010 Youlchon Foundation Research Reports.

접수일 : 2013년 2월 26일, 수정일 : 2013년 4월 3일,

채택일 : 2013년 4월 8일

[†] Corresponding author : Jung-Min Chae, Department of Counseling Psychology, Seoul Cyber University, 193 Mia-3-dong, Kangbuk-gu, Seoul 142-700, Korea
Tel : 82-2-944-5021, Fax : 82-2-980-7200
E-mail : minspin@iscu.ac.kr

서 가족 구성원들의 생각이나 가치들을 나누고 서로 간의 애정을 느낄 수 있도록 가족 간에 대화하고 활동하는 '시간'이 필요하다(Eo & Yoo 1995). 이러한 맥락에서 가족들이 자연스럽게 대화하고 편안하게 감정을 교류할 수 있는 시간으로 가족식사시간에 대한 관심이 높아지고 있다.

가족식사는 생활 공동체인 가족이 함께 모여 식사를 하는 것으로, 가족식사를 통해 가족이라는 개념과 그 유산을 공유하고, 신뢰로 맺어진 공동체임을 인식하게 되며 이를 더욱 공고히 하는데 도움이 되고, 가족의 사랑과 공감과 따뜻함을 만들어 낼 수 있다(Weinstein 2006). 가족 식사는 음식이 준비되고, 소비되며, 가족 구성원의 역할이 배정되고, 과거 사건들에 대한 이야기가 다시 언급되며, 계획이 세워지는 등 하나의 '긴밀하게 짜여진 사건(densely packed event)'이라 할 수 있다(Fiese 등 2006). 다시 말해 가족식사는 장보기, 음식 준비, 식사기도, 먹기, 대화, 설거지 등의 많은 행동을 포함하며, 하루의 일과에 대해 이야기를 나누고, 세상의 새로운 소식에 대해 토론하고, 문제를 해결하고, 가족의 계획을 세우고, 논쟁하고 갈등이 일어나는 시간이다(Snow & Beals 2006). 이런 관점에서 가족식사는 다음과 같은 중요한 의미를 가진다. 첫째, 가족 식사는 아동의 정신건강과 깊은 관련이 있는 사회적 상호작용의 패턴을 직접 관찰할 수 있는 기회를 제공한다(Dickstein 등 1999; Fiese & Marjinsky 1999). 둘째, 가족식사를 통해 상징적으로 가족의 정체성을 나타내게 되며, 어떤 특정 공동체의 구성원이 된다는 것의 의미를 이해하게 된다(Fiese 등 2006). 셋째, 식사 시간 동안 가족 의식(ritual)이 발달되고, 시간에 걸쳐 반복된 행동들은 아동의 발달에 특히 중요한 통일성, 정체감, 유대감 등의 의미를 가지게 된다(Steinberg 1990).

실제 가족 식사가 아동과 청소년에게 긍정적인 영향을 미침을 보여주는 많은 연구들이 있는데, 가족식사의 이점으로 영양학적 측면(Videon & Manning 2003) 뿐만 아니라 심리적 측면과 관련된 영향

을 강조한 연구들도 다수 보고되고 있다. Fulkerson 등(2006)은 가족의 저녁식사 횟수가 성적인 행동, 우울증/자살, 반사회적 행동, 폭력, 학교문제, 과식, 지나친 체중감량과 같은 모든 고위험 행동들과 부적 상관관계를 나타낸다고 하였다. Eisenberg 등(2004)의 연구에서도 가족 식사의 빈도가 높은 남아 청소년들이 우울증상을 더 적게 보이고 자살 사고 및 자살 시도와도 덜 연관되어 있으며, 가족식사의 빈도가 높은 여자청소년들이 그렇지 않은 여자청소년들보다 자아존중감이 더 높은 것으로 보고되었다. 또한 가족식사는 자녀의 불안을 경감시키고 안정감을 주는 이점이 있으며(Fiese & Greene 1993; Markson & Fiese 2000), 가족과 함께 식사하는 시간을 더 많이 보내는 아동일수록 공격적 행동 등 외현화 문제를 더 적게 나타내었다(Hofferth & Sandberg 2001).

Sen(2010)의 연구에서는 가족의 유대감과 부모에 대한 자녀의 지각, 다른 가족활동 등의 변인을 통제 한 이후에도 가족식사의 빈도가 남자 청소년의 신체적 폭력가담, 고의적인 타인의 재산훼손, 도벽과 같은 공격적인 행동과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. CASA(2009)의 연구에서는 1주일에 가족식사 빈도가 0~2회인 청소년들과 5~7회인 청소년들을 비교한 결과, 가족식사의 빈도가 많은 청소년들이 A/B 학점을 더 많이 받아 학업수행에서 더 좋은 결과를 얻는 것으로 나타났다. 그밖에도 청소년들의 가족식사 횟수가 증가할수록 더 좋은 영양섭취를 하게 되고 건강을 해치는 체중조절과 약물남용에 대한 위험이 감소하는 것으로 나타나는(Eisenberg 등 2004) 등, 높은 가족식사 빈도가 자녀의 정서적, 행동적, 학업적 문제를 줄이는데 긍정적 역할을 하는 것으로 나타났다.

이상의 연구에서 가족동반식사가 아동청소년의 정신건강과 행동문제 등 심리적 적응에 큰 영향을 미칠 수 있는 요인임을 확인할 수 있다. 그러나 가족동반식사만이 아동청소년의 정서 및 행동문제에 영향을 미치는 유일한 요인은 아닐 것이다. 예를 들어, 가족 간의 유대감이나 부모의 성격은 아동의 정

서적 안정성에 직접적인 영향을 줄 수 있다.

가족유대감은 청소년의 폭력과 약물사용, 성적 행동과 같은 문제행동을 감소시키고, 정서적 고통과 자살 사고와 같은 심리적인 문제를 줄여 아동청소년의 건강한 발달을 돕는 것으로 밝혀졌다(Resnick 등 1997; Eisenberg 등 2004). 가족원간의 유대감이 높을수록 아동의 위축, 우울/불안, 신체증상과 같은 내재화 행동문제가 낮아지는 경향이 있으며, 아동의 비행, 공격성과 같은 외현화 행동문제 또한 낮아지는 경향이 있다(Han 2006). Chae(2004)의 연구에서도 가족응집력이 높은 가족의 청소년일수록 자아존중감이 높고, 긍정적인 대인관계를 형성할 것으로 예측되었다. 이를 통해 가족유대감은 아동청소년의 심리적 응 및 건강한 발달에 중요한 요인임을 알 수 있다.

또한 부모가 아동의 행동과 심리적 적응에 커다란 영향을 줄 수 있다는 것은 널리 알려진 사실이다. 부모의 개인내적인 변인은 자녀에 대한 부모의 애정표현과 양육 방식을 결정짓는데(박 1995), 특히 어머니는 자녀의 일상생활에 깊이 관여하면서 자녀의 성장과 학습 그리고 사회적 적응에 매우 중요한 영향을 미치는 존재이다(Jung 2003). 따라서 어머니의 성격이나 반응패턴이 자녀의 행동에 큰 영향을 줄 것은 충분히 예측가능하다.

Big Five 이론에 따르면, 성격차원을 신경증 성향, 외향성, 개방성, 성실성, 우호성으로 구분할 수 있는데(Cervone & Pervin 2010), 이 중 신경증 성향은 심리적 부적응과 자주 연합되는 요인으로 밝혀져 있다. 신경증 성향은 부정적 정서 상태와 관련된 것으로, 스트레스가 많은 환경자극에 생리적으로 과민하게 반응하고 정서적으로 불안정한 것이 특징이다(Eysenck 1967). 신경증이 높은 어머니들은 불안이 높고 쉽게 흥분하며, 정서적으로 불안정하여 긍정적인 정서보다는 부정적인 정서와 관련되어 있고 양육 스트레스가 높은 것으로 나타났다(An 2008). 따라서 어머니의 신경증 성향이 높은 경우 자녀에게 더 부정적으로 대하고 그로 인해 자녀에게서 정서 및 행동문제가 더 많이 나타날 가능성이 있다고 할

수 있다.

마지막으로 결혼 생활에 대한 부모의 만족 혹은 불만족은 자녀들의 정서 및 행동문제에 간접적으로 영향을 미칠 수 있다. Jeon & Park(1999)은 결혼만족도를 부모의 양육행동에 영향을 주는 중요한 요인으로 꼽으면서 부부관계가 좋을수록 온정적 양육행동을 많이 보이고 거부적/권위주의적 양육행동은 적게 보이는 반면, 결혼만족도가 낮으면 온정적 양육행동보다 거부적/권위주의적 양육행동을 많이 보인다고 밝힌 바 있다. 즉, 가정에서의 원만한 부부관계는 자녀의 양육태도에 있어 긍정적인 영향을 미치고 이는 다시 자녀의 발달영역 전반에 긍정적인 기여를 하나, 부부관계에서의 결혼불만족이나 불일치는 아동의 심리적 적응이나 정신과적 문제와 관련되어 있는 등 부정적인 영향을 주게 된다(Cummings & Davies 1994).

실제로 부부간의 결혼생활에 대한 불만족은 아동의 외현화 및 내재화 문제와 높은 상관이 있으며(Jenkins & Smith 1991), 부부 사이의 불만족감으로 인한 분노의 표출은 자녀에게 감정적인 고통을 유발할 수 있고, 자녀는 분노나 공격적인 행동과 같은 역기능적인 행동을 발달시킬 수 있다(Cummings & Davies 1994). 반면, 부부의 결혼생활 만족은 이후에 여러 가지 행동문제를 유발하는 유아의 일상적 스트레스와 부적 상관이 있는 것으로 밝혀졌다(An 2007).

이렇듯 가족동반식사 패턴뿐만 아니라 여러 가지 요인이 아동의 정서 및 행동문제에 영향을 미칠 수 있다. 본 연구는 일차적으로 가족동반식사가 자녀의 심리적 문제에 미치는 영향을 확인하기 위한 것이나, 가족동반식사뿐만 아니라 자녀의 심리적 문제에 영향을 미칠 수 있는 가족유대감이나 어머니의 성격, 부모의 결혼불만족과 같은 기타 요인의 영향력도 확인하고, 이러한 변인들의 영향력을 통제한 이후에도 가족동반식사가 자녀의 심리적 문제를 설명하는 유의한 변인으로 남아있는지를 확인하고자 한다.

우리나라의 경우, 가족동반식사가 아동 및 청소년

의 영양학적, 신체적인 발달에 미치는 영향에 대해서는 꾸준히 연구가 이루어지고 있으나, 아동의 심리적인 발달과 문제행동에 미치는 영향에 대해서는 연구가 미미한 실정이다. 초등학생을 대상으로 한 Lee 등(2009)의 연구와 중학생을 대상으로 한 Kwon (2011)의 연구, 중·고등학생을 대상으로 한 Lee & Cho(2007)의 연구가 있는 정도이다. 이들은 가족식사의 빈도에 따른 대상자의 삶의 만족도와 심리상태의 차이를 조사하였는데, 가족식사의 빈도가 많을수록 삶에 대한 만족도가 높고, 심리상태도 더 건강한 것으로 나타났다. 그러나 이 연구들은 각 심리적 변인 측정을 위해 신뢰도가 검증되지 않은 하나의 문항만을 사용하였기 때문에 심리적 변인에 대한 측정이 정확히 이루어졌다고 보기 어렵다.

그러므로 본 연구에서는 선행연구의 제한점을 보완하여 가족식사의 빈도뿐만 아니라 그 외 가족식사의 환경 변인들을 포함하며, 아동의 심리적 문제와 문제행동을 다양하게 측정하되(예, 우울/불안, 주의집중곤란, 공격성, 정서불안정성, 자존감, 친구관계 등), 이미 신뢰도와 타당도가 확인된 도구를 사용하고자 한다. 또한 가족식사 외에 아동의 심리적 문제와 문제행동에 영향을 줄 수 있는 가족유대감이나 어머니의 성격, 결혼불만족과 같은 변인의 영향력을 통제한 후에도 가족식사가 자녀의 심리에 영향을 줄 수 있는지 검증하고자 한다. 본 연구의 목적은 가족동반식사가 아동의 심리-정서 및 행동에 미치는 영향을 확인하는 것으로, 이를 통해 가족동반식사의 중요성을 확인할 수 있을 것으로 기대된다.

연구방법

1. 연구 참여자

본 연구는 가족식사가 아동의 심리적 적응에 미치는 영향을 확인하기 위해, 서울과 경기도 등 수도권 지역에 거주하는 남녀 초등학생의 어머니와 초

등학생 자녀를 대상으로 실시하였다. 2010년 9월 한 달 동안 조사가 진행되었고, 회수된 총 442부의 설문지 중 불성실하게 응답된 2부를 제외하고 최종적으로 440부가 분석에 사용되었다. 질문지는 어머니 용과 자녀용으로 구성되어 있으며, 어머니 440명과 그의 자녀 440명의 자료가 분석에 포함되었다.

2. 연구도구

본 연구에서 사용된 어머니용 질문지와 아동용 질문지는 다음과 같은 내용을 포함한다.

1) 어머니용 질문지

(1) 가족식사패턴 질문지

가족식사패턴 질문지는 Neumark-Sztainer 등(2004)이 Hogen(1988)의 가족식사태도 및 행동척도(Family Eating Attitude and Behavior Scale) 문항들을 자신들의 연구 목적에 맞게 수정 보완한 것을 사용하였는데, Neumark-Sztainer 등이 사용한 문항들을 본 연구자들이 번안하여 사용하였다. 가족식사패턴 질문지는 가족동반식사의 횟수와 가족식사의 환경부분(가족동반식사에 대한 우선성, 가족식사 분위기과 가족식사의 구조 및 규칙 포함)으로 구성되어 있다.

가족동반식사의 빈도를 알아보기 위하여 원문을 번안하여 ‘지난 1주일 동안, 집에서 온 가족이 모여 함께 식사한 횟수는 몇 번인가요?’라는 문항을 사용하였고, Neumark-Sztainer 등(2004)의 연구에서 검사-재검사 신뢰도는 0.70으로 보고되었다.

가족동반식사의 환경은 가족식사에 대한 우선성(5 문항), 가족식사 분위기(4문항), 가족식사의 구조/규칙(5문항)으로 구성되어 있으며 총 14문항이다. Neumark-Sztainer 등(2004)의 연구에서 검사-재검사 신뢰도는 0.54~0.70이었으며, 각 영역에 대한 내적 일치도(Cronbach α)는 가족식사에 대한 우선성 0.82, 가족식사 분위기 0.73, 가족식사 규칙 0.60이었다.

가족식사 환경을 측정하는 문항 중 우선성은 점

수가 높을수록 가족들이 함께 모여 식사하는 것을 기대하고 그것을 중요하게 여기는 태도를 가지고 있으며, 그와 부합하는 행동양식을 가지고 있다고 볼 수 있다. 반대로 점수가 낮을수록 가족과 함께 식사하는 것을 대수롭지 않은 것으로 여기며, 가족과 함께 식사하는 시간을 만들기 어려운 것으로 볼 수 있다. 가족식사 분위기는 점수가 높을수록 가족과 함께 식사하는 시간이 즐겁고, 가족식사 시간에 많은 대화를 나누고, 가족 간의 소속감을 느끼는 것으로 볼 수 있다. 반대로 점수가 낮을수록 가족과 함께 하는 시간에 대해 부정적인 느낌을 가지고 있는 것으로 볼 수 있다. 가족식사 구조/규칙은 점수가 높을수록 가족과 함께 식사를 할 때 예절을 중시하고, 가족 간에 정해진 규칙을 지키는 것을 중요시하는 것으로 볼 수 있다. 반대로 낮은 점수는 가족 식사 시에 지켜야 할 규칙이나 예절 등이 확고하지 않은 것으로 볼 수 있다.

(2) 가족유대감 질문지

가족 구성원 간의 유대감을 측정하기 위하여 Eo & Yoo(1995)가 제작한 ‘가족의 건강성척도’ 중 ‘가족원간의 유대’를 측정하는 10문항을 사용하였다. 이 문항들은 가족원간의 친밀감, 애정, 함께 시간 보내기, 가족의 화목, 관심, 지지, 사생활 인정 등의 내용으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도로 되어 있다. 총점이 높을수록 가족의 유대감이 높음을 의미하는데, 이는 가족 구성원 간에 사랑, 배려, 이해, 신뢰가 바탕이 되어 서로에게 긍정적인 감정을 느끼며, 서로의 목표를 달성할 수 있도록 격려해주고, 서로를 구속하지 않고 자율성을 인정한다는 것을 의미한다(Park 2007). Eo & Yoo(1995)의 연구에서 ‘가족원 간의 유대’ 문항들의 내적 일치도(Cronbach's α)는 0.91이었다.

(3) 신경증 성향 질문지

어머니의 성격 중 선행연구를 통해 자녀의 정서 및 행동문제와 관련이 높을 것으로 예상되는 신경

증 성향을 선택하였다. 이를 측정하기 위해 성격 5요인 측정도구(IPIP-International Personality Item Pool) 중 신경증 성향(Neuroticism)을 사용하였다. IPIP검사는 Goldberg(1999)가 개발하고 Yoo 등(2004)이 번안한 것으로, 성격 5요인(신경증 성향, 외향성, 개방성, 친화성, 성실성)의 각 요인 당 10개 문항씩, 총 50개 문항으로 구성되어 있으며, 자기보고식의 5점 Likert 척도이다. 본 연구에서는 신경증 성향 10문항을 사용하였으며, 2개의 역채점 문항(1번, 2번)이 포함되어 있다. Lee(2008)의 연구에서 신경증 성향 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 0.89로 보고되었다.

신경증 성향(또는 정서적 안정성) 척도는 자신에게 주어진 환경을 통제할 수 있는가의 여부와 세상을 위협적으로 보지 않는 정도를 나타낸다. 부정적 정서, 나쁜 기분, 그리고 그것들의 조절 및 통제 실패는 신경증 성향과 관련된 것으로, 불안하고, 우울하고, 변덕이 심하고, 의기소침하고, 까다롭고, 화를 잘 내는 등의 특징을 보이기 쉽다. 신경증 성향이 높을수록 불쾌한 기분을 더 많이 느끼고, 긴장수준이 높으며, 더 외롭고, 인간관계들에 대한 불만이 더 크다. 따라서 신경증 척도의 점수가 높은 어머니일수록 가족식사 시 아동과 비일관적이며 부정적인 상호작용을 보일 것이라고 예측할 수 있다.

(4) 결혼만족도 질문지

어머니의 결혼만족도를 측정하기 위하여 Snyder(1979)가 개발한 결혼만족도 척도(Marital Satisfaction Inventory)를 Kwon & Choi(1999)이 한국 실정에 맞게 수정, 보완하여 표준화한 한국판 결혼생활 만족(K-MSI) 검사 중 전반적 불만족 척도를 사용하였다. K-MSI는 14개의 소척도로 구성되어 있는데, 2개의 타당도 척도와 전반적 불만족 척도, 그리고 결혼생활에서의 세부적인 불만족을 측정하는 11개의 소척도를 포함하고 있다. 본 연구에서 사용한 전반적 불만족 척도(Global Distress Scale; GDS)는 결혼생활에

대한 전반적인 불만족이나 분위기를 측정하는 지표로서 22개 문항으로 구성되어 있다. 문항의 내용은 전반적인 결혼생활에 대한 불만족, 다른 부부와 비교하여 상대적으로 느끼는 부부관계에 대한 비판적인 태도, 결혼생활의 미래에 대한 부정적인 태도로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 결혼에 대한 불만족이 높은 것을 의미한다. Kwon & Choi(1999)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 0.92로 보고되었다.

(5) 아동행동평가척도

아동의 문제행동과 심리적 변인에 대해 측정하기 위하여 Achenbach & Edelbrock(1983)가 개발한 아동행동평가척도(Child Behavior Checklist; CBCL)를 Oh 등(1997)이 표준화한 것을 사용하였다. K-CBCL은 사회능력 척도와 행동문제 척도로 구성되어 있으며, 아동의 부모가 아동이 지난 6개월 동안에 보인 행동문제들에 대해 보고하게 되어 있다. 본 연구에서는 사회성척도와 학업수행척도를 포함하는 사회능력척도 13문항과, 문제행동척도 중 우울/불안 14문항, 주의집중문제 11문항, 공격성 20문항, 정서적 불안정 10문항(이 중 8문항은 우울/불안, 주의집중문제, 공격성 문항에 중복 포함됨)을 사용하여 총 60문항을 사용하였다. 사회능력척도의 경우 점수가 높을수록 아동의 사회적 관계의 질이 높고 학업수행정도가 좋은 것으로 볼 수 있으며, 문제행동증후군의 각 하위영역 별 점수가 높을수록 그 영역에서의 문제행동이 드러나는 것으로 볼 수 있다.

(6) 가족동반식사 인식 및 실태 파악을 위한 추가 질문지

응답자의 인구통계학적인 변인들에 묻는 질문들과 가족식사에 대한 일반적인 인식 및 실태에 대한 추가적 질문 22문항이 포함되었다. 이 문항들은 포커스그룹 인터뷰를 통해 가족동반식사에 대한 인식과 실태를 조사하는데 유용한 것으로 판단된 내용

들을 포함하고 있다.

2) 아동용 질문지

(1) 자아존중감 질문지

아동의 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 자기존중감 측정도구를 Jeon(1974)이 번안한 것을 사용하였다. 이 도구는 긍정적인 문항 5개와 부정적인 문항 5개로 구성된 총 10문항의 도구로 '전혀 그렇지 않다'(1점), '그렇지 않다'(2점), '보통이다'(3점), '그렇다'(4점), '매우 그렇다'(5점) 등 5점 Likert 척도이다. 부정적인 문항(3번, 5번, 8번, 9번, 10번)은 역채점하였다. 자아존중감 척도는 10~50점까지의 점수분포를 나타낼 수 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 이 도구의 신뢰도는 Rosenberg의 연구에서 0.85였고, Hong(1999)의 연구에서는 0.83이었다.

(2) 대인관계 질문지

아동의 대인관계를 측정하기 위하여 Felner & Felner(1989)가 개발한 일상적 스트레스 질문지(Daily Hassles Questionnaire; DHQ)를 기초로 하여 Han & Yoo(1995)이 한국 아동에게 적합하도록 개발한 일상적 스트레스 척도 중 친구영역 스트레스 척도 7문항을 이용하였다. 일상적 스트레스 척도는 아동이 일상생활에서 경험하는 스트레스 지각 정도를 측정하기 위한 것으로, 아동의 스트레스 요인을 부모영역, 가정환경영역, 친구영역, 학업영역의 5가지 하위영역별로 구분하여 총 36문항으로 구성되어 있다. 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 스트레스를 많이 경험하고 있음을 의미한다. Yoon(1993)의 연구에서 일상적 스트레스 척도의 내적 일치도는 0.92~0.93이었다.

3. 연구절차

본 연구에서는 먼저 가족동반식사에 대한 인식

및 실태에 관한 기초자료와 설문지 문항 구성을 위하여 포커스그룹 인터뷰(Focus Group Interview, FGI)를 실시하였다. FGI를 통해 중요하다고 판단된 내용을 기초자료 수집을 위한 문항으로 구성하여 질문지에 포함시켰다. 주요 변인을 측정하는 척도들과 가족동반식사에 대한 기초자료 질문지를 구성한 후, 예비조사를 통해 질문지를 수정하고 본조사를 실시하였다.

포커스그룹 인터뷰와 관련된 구체적인 내용은 다음과 같다. 포커스그룹 인터뷰의 연구 대상자는 총 15명이었고, 3~4명을 한 집단으로 구성하여 총 4집단의 포커스그룹 인터뷰를 진행하였다. 포커스 그룹의 대상자는 만 3~12세의 자녀를 둔 어머니들로, 다양한 대상자들이 포함되도록 하기 위하여, 거주하는 지역, 자녀의 성별, 자녀의 나이, 가정의 수입구조 등을 고려하여 선발하였다. 대상자의 거주 지역은 강남지역, 강동지역, 강서지역, 강북지역과 경기지역으로 구분하였고, 자녀의 나이는 발달심리학적 관점을 종합적으로 정리하여 Jang(2009)이 구분한 바에 따라 아동의 연령을 기준으로 아동 초기에 해당되는 3세부터 6세 미만과 아동 중기에 해당되는 6세부터 12세까지의 아동으로 구분하여 고르게 포함되도록 하였다. 가정의 수입구조는 맞벌이 혹은 외벌이로 구분하였다. 참여대상자들의 연령은 20대 후반~40대 초반에 속하였으며, 평균 연령은 만 35.8세였다.

FGI는 한 그룹 당 1시간 반 정도의 시간이 소요되었고, 인터뷰에서 가족식사와 관련된 일반적 실태를 알아보기 위한 질문, 가족식사에 대한 인식이나 느낌에 대한 질문, 가족식사 시 아동과의 상호작용을 알아보기 위한 질문, 가족동반식사의 조작적 정의를 설명하기 위한 질문들을 중심으로 논의가 이루어졌다. FGI에서 사용된 구체적인 질문문항들을 부록 1에 제시하였다.

FGI의 내용을 분석하여 연구에 활용한 결과들은 다음과 같다. 첫째, ‘가족식사’의 정의로, 참여자들은 모두 ‘가족식사’에 대해 ‘함께 살고 있는 모든 가족 구성원이 함께 식사를 하는 것’으로 인식하였다. 이

에 따라 본 연구에서는 모든 가족 구성원이 함께하는 식사로 가족동반식사를 정의하였다. 둘째, 주요 통제변인으로서 어머니의 성격 변인을 선택하였다. 인터뷰를 통해 가족식사 시의 분위기나 상호작용이 어머니의 상태에 따라 현저히 달라질 수 있다는 점이 발견되어 어머니의 성격 변인을 주요변인으로 설정하고, 이를 측정하기 위하여 성격 5요인 중 신경증성향 척도를 사용하였다. 셋째, 주요 통제변인으로서 어머니의 결혼만족도 변인을 선택하였다. 인터뷰를 통해 부부의 관계가 가족식사의 분위기와 상호작용에 영향을 끼친다는 점이 발견되었다. 부모의 부부만족도 변인을 통제변인으로 추가하고, 이를 측정하기 위해 결혼만족도 척도를 사용하였다.

이후 문항내용의 수정 및 검토를 위한 예비조사를 실시하였다. FGI를 통해 1차적으로 완성된 설문지를 6명의 초등학생과 그들의 어머니 6명에게 실시하고, 연구자와의 면접을 통해 설문지의 내용과 구성, 자녀의 설문 내용 중 어려웠던 점 등에 대한 피드백이 이루어졌고, 피드백의 내용을 참고하여 설문지가 재수정되었다. 예비조사를 통해 수정된 내용은 다음과 같다.

첫째, 부부의 결혼만족도를 묻는 질문지의 응답이 ‘예’와 ‘아니오’로 양분되어 있어 응답하기 곤란하다는 의견이 다수에게서 제시되었다. 본 연구에서는 문항에 대해 동의하는 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘별로 그렇지 않다’, ‘약간 그렇다’, ‘매우 그렇다’로 응답할 수 있도록 수정하고, ‘전혀 그렇지 않다’와 ‘별로 그렇지 않다’는 원 질문지의 ‘아니다’의 응답과 같이 취급하여 0점으로 채점하였고, ‘약간 그렇다’와 ‘매우 그렇다’는 원 질문지의 ‘예’의 응답과 같이 취급하여 1점으로 채점하였다.

둘째, 아동의 사회적 능력을 알아보는 척도인 CBCL의 ‘혼자 놀거나 공부하는 정도’에 대해 묻는 문항에 대해 참가자 대다수가 반응하기 어려움을 지적하였다. 혼자 노는 것과 혼자 공부하는 것은 완전히 다른 행동이므로 하나의 응답을 선택하는 것이 어렵다는 의견이었고, 내용 상 부적절하여 본 연

구의 설문지에서는 삭제하였다.

그 외에도 특수학급에 대한 의미 등에 대한 질문들이 제기되었고, 본 연구의 설문지에서는 의미가 혼동될 여지가 있는 단어들에 대해 괄호로 설명을 덧붙여 사용하였다. 최종적으로 완성된 설문지를 가지고 2010년 9월 한 달동안 본 조사가 실시되었다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 15.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같은 방법으로 자료를 분석하였다. 첫째, 연구 대상자의 사회 인구학적 배경과 가족식사 패턴의 일반적 특성을 확인하기 위해 빈도와 백분율을 구하는 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 가족식사빈도와 가족식사패턴에 따라 아동의 정서문제에 차이가 있는지를 알아보기 위해 가족식사빈도와 가족식사패턴의 하위 요인인 가족식사에 대한 우선성, 가족식사의 분위기, 가족식사의 규칙을 독립변인으로 하고, 아동의 우울·불안, 주의집중곤란, 공격성, 정서불안정, 자존감, 대인관계, 사회적 능력을 종속변인으로 하여 일원변량분석과 Tukey 사후검증을 실시하였다. 셋째, 본 연구에서 사용된 측정변인들의 관계를 확인하기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였다. 이때, 자녀의 나이에 따라 결과의 차이가 발생할 수 있으므로 자녀 나이의 효과를 통제한 partial correlation을 구하였다. 넷째, 상관분석에서 확인된 중요한 변인을 공변인으로 설정하고 공변인의 효과를 통제하였을 때에도 가족식사빈도와 가족식사패턴에 따라 아동의 정서문제에 차이가 나타나는지를 분석하기 위해 공변량 분석을 실시하였다.

결 과

1. 연구 참여자의 인구통계학적 특성

본 조사에 참여한 아동과 부모의 인구학적 특성

Table 1. Demographic characteristics of the respondents.

Variables		Frequency	Proportion (%)
Children's gender	Male	214	48.6
	Female	226	51.4
Children's age	5	1	0.3
	7	10	2.7
	8	18	4.9
	10	75	20.3
	11	167	45.1
	12	93	25.1
	13	4	1.1
Mother's age	20~29	3	0.7
	30~39	205	49.2
	40~49	204	48.9
	50~59	4	1.0
	60~	1	0.2
Mother's education level	High school	112	25.5
	College	101	23.0
	University	191	43.5
	Graduate	35	8.0
Marriage status	Married	417	95.6
	Living with	12	2.8
	Separation	1	0.2
	Divorced	3	0.7
	Other	3	0.7
Number of family members	2	4	0.8
	3	58	13.2
	4	274	62.4
	5	81	18.5
	6	18	4.1
	7~	4	0.8
Income earning	Dual-earner	205	46.7
	Single-earner	230	52.4
	No income	4	0.9
Amount of income (unit: 10,000 Won)	Below 100	8	1.8
	101~300	73	16.7
	301~500	169	38.7
	501~700	94	21.5
	701~1,000	57	13.0
	1,000~	36	8.2

은 Table 1과 같다. 성별로 볼 때, 아동의 경우, 남자 214명, 여자 226명이었으며 부모는 모두 어머니로 여자 440명이었다. 아동의 나이는 만 10~12세가 대부분이었으며, 어머니의 경우 30대와 40대가 다수였다. 어머니의 학력은 대졸이 가장 많았으며 대부분 기혼이었고 가족의 수는 4명이 가장 많았다. 수입은 외벌이와 맞벌이가 비슷한 수준이었으며, 가족

Table 2. Family meal survey of the respondents.

	Variables	Frequency	Proportion (%)
Time of having family meal (double check)	Weekday breakfast	140	11.3
	Weekday lunch	1	0.1
	Weekday dinner	228	18.5
	Weekend breakfast	260	21.1
	Weekend lunch	250	20.3
	Weekend dinner	355	28.8
Meal duration	0~30 min.	91	20.8
	30 min.~1 h.	308	70.3
	1~2 h.	33	7.5
	2 h.~	6	1.4
Person preparing meal	Mother	331	78.6
	Father	10	2.4
	Children	1	0.2
	All family	60	14.3
	Other	19	4.5
Meal style	Home made	394	93.8
	Restaurant	22	5.2
	Delivery	1	0.2
	Other	3	0.7
Person leading meal atmosphere	Mother	91	21.9
	Father	50	12.0
	Children	54	13.0
	All family	216	52.0
	Other	4	1.0
Meal atmosphere	Silent	89	20.4
	Warm	322	73.9
	Dry	4	0.9
	Other	21	4.8
Time to share with family	Never	1	0.2
	Nearly no	50	11.4
	A little	268	60.9
	Much	121	27.5

의 월수입은 301~500만원이 가장 많았다.

2. 연구 참여자의 가족식사 실태

본 연구 참여자들의 가족식사 시간 및 가족 식사 분위기 등 가족식사 실태를 조사하였다. 연구 참여자의 가족식사 실태는 Table 2와 같다.

Table 2를 보면, 가족동반식사는 주말 저녁을 비롯하여 주말에 많이 이루어짐을 알 수 있다. 식사시간은 30분~1시간이 대부분이었으며, 식사를 준비하는 사람은 어머니가 가장 많았다. 대부분 가족식사는 가정에서 음식을 만들어서 식사하는 형태로 이루어졌으며 식사분위기를 주도하는 사람은 가족 전원이 가장 많았다. 가족식사 분위기는 ‘화기애애하다’가 가장 많았고, 가족식사 외에 가족들이 어울리는 시간은 ‘약간 있다’가 가장 많았고 ‘매우 많다’도 상당수 있었다.

1) 가족식사빈도

가족식사빈도에 따라 아동의 정서 및 행동문제에 차이가 있는지를 확인하기 위해 일원변량분석을 실시하였고 집단 간 차이가 나타난 경우 사후 검증(Tukey test)을 실시하였다. 분석 결과를 Table 3에 제시하였다.

Table 3을 보면, 가족식사의 빈도에 따라 아동의 공격성과 정서불안정에서 유의한 차이가 나타났다($F=2.83$, $P<0.05$; $F=2.89$, $P<0.05$). 공격성의 경우, 가족식사빈도가 0회인 집단과 5회 이상인 집단에서 유의한 차이를 보였고, 정서불안정도 가족식사빈도가 0회인 집단과 5회 이상인 집단에서 유의한 차이를 보였다. 그러나 가족식사빈도에 따라 아동의 우울/불안, 주의집중곤란, 자존감, 친구관계문제, 사회성에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2) 가족식사패턴

가족식사패턴의 3개 하위영역을 독립변인으로 하여 각 변인(우선성, 분위기, 구조/규칙)에 따라 아동

Table 3. Children's psychological problems according to family meal frequency (N=440).

Children's psychological problems	Family meal frequency	M (SD)	F	Tukey
Depression/anxiety	0	7.09 (7.78)	2.36	
	1~4	4.42 (4.54)		
	5~	4.12 (4.20)		
Concentration difficulty	0	4.67 (4.16)	1.46	
	1~4	3.07 (3.20)		
	5~	2.99 (3.38)		
Aggression	0	8.58 (6.24)	2.83*	a > c
	1~4	5.07 (5.18)		
	5~	4.94 (5.09)		
Unstability	0	5.50 (5.23)	2.89*	a > c
	1~4	3.14 (3.41)		
	5~	3.04 (3.33)		
Self-esteem	0	36.08 (7.70)	2.85	
	1~4	39.01 (5.68)		
	5~	39.82 (5.92)		
Interpersonal problem	0	13.58 (3.36)	1.77	
	1~4	11.57 (4.65)		
	5~	11.18 (4.32)		
Sociality	0	14.18 (1.92)	0.50	
	1~4	14.73 (1.89)		
	5~	14.77 (2.04)		

*P<0.05

의 정서 및 행동문제의 차이가 발생하는지를 확인하기 위해 일원변량분석과 사후검증을 실시하였다. 가족식사의 하위영역별(우선성, 분위기, 구조/규칙)로 빈도분석을 실시하여 각 25%, 50%, 75%를 기준으로 4집단으로 구분하였다. 가족식사의 우선성의 경우 우선성이 매우 높음, 높음, 낮음, 매우 낮음으로 구분하였으며, 가족식사의 분위기는 분위기가 매우 긍정적, 긍정적, 부정적, 매우 부정적으로 구분하였고, 규칙은 매우 높음, 높음, 낮음, 매우 낮음으로 집단을 구분하였다.

(1) 가족식사의 우선성

가족식사의 우선성의 정도에 따라 아동의 정서 및 행동문제에서 차이가 있는지를 분석하였다. 그

Table 4. Children's psychological problems according to family meal atmosphere (N=440).

Children's psychological problems	Family meal atmosphere	M (SD)	F	Tukey
Depression/anxiety	Very negative ^a	5.04 (4.93)	4.89**	a > d
	Negative ^b	4.81 (5.25)		
	Positive ^c	3.87 (4.04)		
	Very positive ^d	2.96 (3.02)		
Concentration difficulty	Very negative ^a	3.67 (3.55)	6.19***	a > d
	Negative ^b	2.89 (3.46)		
	Positive ^c	2.61 (2.81)		
	Very positive ^d	1.88 (2.40)		
Aggression	Very negative ^a	6.18 (5.77)	7.21***	a > c, d
	Negative ^b	5.05 (5.23)		
	Positive ^c	4.52 (5.64)		
	Very positive ^d	4.13 (4.32)		
Unstability	Very negative ^a	3.72 (3.71)	4.88**	a > d
	Negative ^b	2.94 (3.45)		
	Positive ^c	2.74 (3.20)		
	Very positive ^d	2.14 (2.62)		
Self-esteem	Very negative ^a	38.56 (5.74)	3.91**	a < d
	Negative ^b	39.76 (5.90)		
	Positive ^c	39.60 (6.15)		
	Very positive ^d	41.10 (5.61)		
Interpersonal problem	Very negative ^a	11.85 (4.67)	2.67*	a > d
	Negative ^b	11.51 (4.64)		
	Positive ^c	10.58 (4.47)		
	Very positive ^d	10.30 (3.88)		
Sociality	Very negative ^a	14.37 (2.04)	7.69***	a < d
	Negative ^b	14.63 (2.26)		
	Positive ^c	15.03 (1.86)		
	Very positive ^d	15.66 (1.52)		

*P<0.05, **P<0.01, ***P<0.001

결과, 가족식사의 우선성에 따라 아동의 우울/불안, 주의집중곤란, 공격성, 정서불안정, 자존감, 친구관계 문제, 사회성 등 모든 변인에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

(2) 가족식사의 분위기

가족식사의 분위기에 따라 아동의 정서 및 행동문제에 차이가 있는지를 분석하였다. 그 결과, 가족

식사의 분위기에 따라 아동의 정서 및 행동문제 모두에서 유의한 차이가 나타났다. 분석결과는 Table 4에 제시하였다. 먼저 가족식사의 분위기에 따라 자녀의 우울/불안에서 유의한 차이가 나타났는데 ($F=4.89$, $P<0.01$), 식사 분위기가 매우 부정적인 집단과 매우 긍정적인 집단에서 유의한 차이를 보였다. 또한 주의집중곤란($F=6.19$, $P<0.001$), 정서불안정($F=4.88$, $P<0.01$), 자존감($F=3.91$, $P<0.01$), 친구관계 문제($F=2.67$, $P<0.05$), 사회성($F=7.69$, $P<0.001$)에서도 가족식사의 분위기가 매우 부정적인 집단과 매우 긍정적인 집단 간에 유의한 차이를 보였다. 공격성에서도 집단 간 유의한 차이가 나타났는데 ($F=7.21$, $P<0.001$), 매우 부정적, 부정적 집단과 매우 긍정적인 집단 간에 유의한 차이를 보였다.

(3) 가족식사의 구조/규칙

가족식사의 구조/규칙 정도에 따라 아동의 정서 및 행동문제에 차이가 있는지를 분석하였다. 그 결과, 가족식사의 구조/규칙에 따라 아동의 우울/불안,

주의집중곤란, 공격성, 정서불안정, 자존감, 친구관계 문제, 사회성 등 모든 변인에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

4. 측정변인들의 상관관계

본 연구에서 사용된 척도들의 상관관계를 분석하였다. 변인간의 상관관계가 아동의 나이에 따라 달라질 수 있으므로 나이의 효과를 통제한 partial correlation을 구하였다. 그 결과는 Table 5와 같다.

본 연구에서 사용된 변인 간의 상관관계를 살펴보면, 먼저 가족식사빈도는 가족식사의 우선성($r=0.51$), 가족식사의 분위기($r=0.14$), 가족식사의 규칙($r=0.16$)과 정적 상관을 보였다. 가족식사 우선성은 가족식사의 분위기($r=0.39$), 가족식사의 규칙($r=0.22$), 가족 유대감($r=0.29$)과 정적 상관을 보였으며, 어머니 신경증($r=-0.15$)과 아동의 우울/불안($r=-0.17$)과는 부적 상관을 보였다. 다음으로 가족식사의 분위기는 가족식사 규칙($r=0.36$), 가족유대감($r=0.61$), 아

Table 5. Correlation with variables.

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	-													
2	0.51*	-												
3	0.14*	0.39**	-											
4	0.16*	0.22**	0.36**	-										
5	0.10	0.29**	0.61**	0.29**	-									
6	-0.01	-0.15*	-0.22**	-0.03	-0.28**	-								
7	-0.12	-0.05	0.05	0.06	0.09	0.13	-							
8	-0.07	-0.17*	-0.23**	0.07	-0.31**	0.24**	0.16*	-						
9	-0.06	-0.09	-0.20**	0.03	-0.30**	0.18**	0.15*	0.55**	-					
10	-0.02	-0.07	-0.24**	-0.02	-0.38**	0.24**	0.07	0.67**	0.64**	-				
11	0.02	-0.09	-0.23**	0.05	-0.36**	0.29**	0.14*	0.80**	0.65**	0.82**	-			
12	0.11	0.08	0.14*	-0.02	0.24**	-0.12	-0.02	-0.29**	-0.33**	-0.21**	-0.26**	-		
13	-0.10	-0.12	-0.19**	-0.08	-0.21**	0.16*	-0.05	0.35**	0.33**	0.26**	0.33**	-0.41**	-	
14	0.05	0.09	0.18**	0.05	0.35**	-0.23**	0.07	-0.35**	-0.44**	-0.32**	-0.39**	0.36**	-0.41**	-

Partial correlation; * $P<0.05$, ** $P<0.01$

1 family meal frequency; 2 family meal priority; 3 family meal atmosphere; 4 family meal rule; 5 family bonding; 6 mother neuroticism; 7 marriage unsatisfaction; 8 depression/anxiety; 9 concentration difficulty; 10 aggression; 11 unstability; 12 self-esteem; 13 interpersonal problem; 14 sociality

동의 자존감($r=0.14$), 사회성($r=0.18$)과 정적 상관을 보였고, 어머니 신경증($r=-0.22$), 아동의 우울/불안($r=-0.23$), 주의집중($r=-0.20$), 공격성($r=-0.24$), 정서적 불안정($r=-0.23$), 친구관계문제($r=-0.19$)와는 부적 상관을 보였다. 가족식사의 규칙은 가족유대감($r=0.29$)과 정적 상관을 보였다.

가족유대감은 어머니 신경증($r=-0.28$), 아동의 우울/불안($r=-0.31$), 주의집중($r=-0.30$), 공격성($r=-0.38$), 정서적 불안정($r=-0.36$), 친구관계문제($r=-0.21$)와는 부적 상관을 보였으며, 아동의 자존감($r=0.24$), 사회성($r=0.35$)과는 정적 상관을 보였다.

다음으로 어머니 신경증은 아동의 우울/불안($r=0.24$), 주의집중($r=0.18$), 공격성($r=0.24$), 정서적 불안정($r=0.29$), 친구관계문제($r=0.16$)와 정적 상관을 보였고, 사회성($r=-0.23$)과는 부적 상관을 보였다. 마지막으로 결혼불만족은 아동의 우울/불안($r=0.16$), 주의집중($r=0.15$), 정서적 불안정($r=0.14$)과 정적 상관을 보였다.

이상을 종합해보면, 아동의 정서 및 행동문제와 유의한 상관관계가 많은 변인들은 가족식사 패턴 중 가족식사의 분위기와 가족유대감, 어머니의 신경증 성향이었으며, 결혼불만족도 아동의 심리적 문제와 일부 상관이 있는 것으로 나타났다.

Table 6. Children's psychological problems according to family meal frequency after controlling family bonding (N=440).

Children's psychological problem	Family meal frequency	M (SD)	F^a
Aggression	0	8.58 (6.24)	3.78*
	1~4	5.07 (5.18)	
	5~	4.94 (5.09)	
Unstability	0	5.50 (5.23)	4.15*
	1~4	3.14 (3.41)	
	5~	3.04 (3.33)	

* $P < 0.05$

F^a : Analysis of covariance result (covariable is family bonding)

5. 아동의 심리적 문제에 대한 공변량분석

가족식사와 관련된 변인 외에도 가족유대감과 어머니의 성격이 아동의 심리적 문제와 상관이 있는 것으로 나타나, 이 두 변인 각각의 효과를 통제한 후에도 가족식사빈도 및 가족식사패턴이 아동의 심리적 문제에 영향을 주는지를 확인하기 위해 공변량분석을 실시하였다.

1) 가족유대감의 통제

(1) 가족식사빈도

가족유대감 총점수를 공변인으로 하여 가족식사빈도에 따른 아동의 심리적 문제를 분석한 결과를 Table 6에 제시하였다. Table 6을 보면, 아동의 공격성($F^a=3.78$, $P < 0.05$)과 정서불안정성($F^a=4.15$, $P < 0.05$)에서 유의한 차이를 보였다. 즉 가족식사빈도가 0회인 경우 아동의 공격성과 정서불안정성이 매우 높았으며 가족식사빈도가 5회 이상인 경우 공격성과 정서불안정이 가장 낮았다. 이 외의 다른 변인들에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

(2) 가족식사의 우선성

가족유대감 총점수를 공변인으로 하여 공변량 분석을 실시한 결과, 가족식사의 우선성에 따라 아동의 심리적 문제 모두에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 7. Children's psychological problems according to family meal atmosphere after controlling family bonding (N=440).

Children's psychological problem	Family meal atmosphere	M (SD)	F^a
Depression/anxiety	Very negative	5.04 (4.93)	2.50**
	Negative	4.81 (5.25)	
	Positive	3.87 (4.04)	
	Very positive	2.96 (3.02)	

** $P < 0.01$

F^a : Analysis of covariance result (covariable is family bonding)

(3) 가족식사의 분위기

가족유대감 총점수를 공변인으로 하여 가족식사 분위기에 따른 아동의 정서문제를 분석한 결과는 Table 7에 제시된 바와 같이, 아동의 우울/불안($F^a=2.50$, $P<0.01$)에서 유의한 차이를 보였다. 가족 식사 분위기가 매우 긍정적인 경우 아동의 우울/불안이 가장 낮았다. 그 외의 다른 변인들에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

(4) 가족식사의 구조/규칙

가족유대감 총점수를 공변인으로 하여 가족식사의 구조/규칙 정도에 따른 아동의 심리적 문제를 분석한 결과, 아동의 모든 심리적 문제에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2) 어머니 신경증 성향의 통제

(1) 가족식사 빈도

어머니 신경증 성향을 공변인으로 하여 가족식사 빈도에 따른 아동의 심리적 문제를 분석한 결과, 아동의 심리적 문제 모두에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

(2) 가족식사의 우선성

어머니 신경증 성향을 공변인으로 하여 가족식사의 우선성에 따른 아동의 심리적 문제를 분석한 결과, 아동의 심리적 문제 모두에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

(3) 가족식사의 분위기

어머니 신경증 성향을 공변인으로 하여 가족식사의 분위기에 따른 아동의 심리적 문제를 분석한 결과를 Table 8에 제시하였다. Table 8을 보면, 아동의 우울/불안($F^b=3.52$, $P<0.001$), 주의집중곤란($F^b=2.79$, $P<0.01$), 정서불안정성($F^b=2.01$, $P<0.05$), 사회성($F^b=3.58$, $P<0.001$)에서 유의한 차이를 보였다. 즉 가족 식사 분위기가 매우 긍정적인 경우 아동의 우울/불

안과 주의집중곤란, 정서불안정성이 가장 낮고 사회성은 가장 높은 것으로 나타났다.

(4) 가족식사의 구조/규칙

어머니 신경증 성향을 공변인으로 하여 가족식사의 규칙 정도에 따른 아동의 심리적 문제를 분석한 결과는 Table 9와 같다. Table 9를 보면, 아동의 친구관계 문제($F^b=1.90$, $P<0.05$), 사회성($F^b=1.82$, $P<0.05$)에서 유의한 차이를 보였다. 가족식사 구조와 규칙에 대한 강조가 매우 높은 경우 대인관계 문제가 가장 적었고 사회성은 가장 높은 것으로 나타났다. 이 외의 다른 변인들에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

Table 8. Children's psychological problems according to family meal atmosphere after controlling mother personality (N=440).

Children's psychological problems	Family meal frequency	M (SD)	F^a
Depression/anxiety	Very negative	5.04 (4.93)	3.52***
	Negative	4.81 (5.25)	
	Positive	3.87 (4.04)	
	Very positive	2.96 (3.02)	
Concentration difficulty	Very negative	3.67 (3.55)	2.79**
	Negative	2.89 (3.46)	
	Positive	2.61 (2.81)	
	Very positive	1.88 (2.40)	
Unstability	Very negative	3.72 (3.71)	2.01*
	Negative	2.94 (3.45)	
	Positive	2.74 (3.20)	
	Very positive	2.14 (2.62)	
Sociality	Very negative	14.37 (2.04)	3.58***
	Negative	14.63 (2.26)	
	Positive	15.03 (1.86)	
	Very positive	15.66 (1.52)	

* $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$

F^a : Analysis of covariance result (covariable is mother neuroticism)

Table 9. Children's psychological problems according to family meal rule after controlling mother personality (N=440).

Children's psychological problem	Family meal rule	M (SD)	F ^a
Interpersonal problem	Very low	11.35 (4.27)	1.90*
	Low	11.52 (4.82)	
	High	11.52 (4.44)	
	Very high	11.07 (4.30)	
Sociality	Very low	14.68 (1.91)	1.82*
	Low	14.52 (2.18)	
	High	14.79 (1.20)	
	Very high	15.17 (2.04)	

*P<0.05

F^a: Analysis of covariance result (covariable is mother neuroticism)

고 찰

본 연구는 과거에 비해 가정에서 가족동반식사의 빈도가 감소하는 추세에 있는 가운데, 아동의 심리적 적응에 가족동반식사가 미치는 영향을 파악하는데 주목적을 두었다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 포커스그룹 인터뷰와 예비조사, 본조사를 순차적으로 진행하였다.

먼저 포커스그룹 인터뷰는 가족동반식사에 대한 인식 및 행태와 관련된 기초문항을 얻기 위한 목적으로 실시되었다. 그 결과 필요한 기초문항을 설정할 수 있었고, 어머니 성격 변인과 부부관계가 가족식사 분위기와 가족 간 상호작용에 영향을 미칠 수 있는 변인으로 확인되어, 이를 측정하게 되었다.

본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 먼저 가족식사 실태와 관련하여 가족식사 시간은 주말 저녁이 가장 많았고, 그 다음으로 주말 아침, 주말 점심, 평일 저녁, 평일 아침의 순이었으며, 평일 점심은 0.1%에 불과했다. 이러한 점으로 볼 때, 평일보다는 주말에, 점심이나 아침보다 저녁시간에 주로 가족식사가 이루어지고 있는 것을 알 수 있다. 이 결과는, 2008년 국민건강통계에서 저녁 때 가족식사가 주로 이루어지고 있다는 점과도 유사하다고 볼 수 있다.

둘째, 식사 소요시간은 30분~1시간이 70.3%로 가

장 많았다. 기존 연구들(예, Fulkerson 등 2006)에서는 가족식사의 빈도만을 측정했는데, 본 연구는 실제 식사 소요시간을 파악함으로써 식사 중 가족 간의 상호작용 기회가 어느 정도인지를 확인할 수 있었다.

셋째, 가족식사 시 분위기 주도는 온 가족인 경우가 52.0%로 제일 높았지만, 개인적으로 비중을 구분해 보면 어머니가 21.9%로 가장 높았다. 이것은 가족식사 시 어머니 역할의 중요성과 어머니가 자녀에게 미칠 수 있는 영향력의 정도를 추정하게 한다.

다음으로 본 연구의 주목적인 가족식사빈도와 가족식사패턴이 자녀의 심리적 문제에 미치는 영향을 분석하였다. 첫째, 가족식사 빈도에 따라 자녀의 심리적 문제에서 차이가 있는지를 검증한 결과, 가족식사 빈도가 0회인 집단과 5회 이상인 집단 사이에서 아동의 공격성과 정서불안정 측면에서 유의한 차이를 보였다. 가족식사의 빈도가 많을수록 공격성과 정서불안정의 문제가 더 적었다. 이는 가족동반식사의 횟수 자체가 아동의 심리적 측면에 중요한 영향을 미칠 수 있음을 확인하게 해주는 결과라 할 수 있다.

둘째, 가족식사패턴의 하위 변인 중 가족식사의 우선성과 가족식사의 규칙에 따라 자녀의 심리적 문제에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 가족식사의 분위기는 자녀의 심리문제에 매우 중요한 변인인 것으로 나타났다. 즉 가족식사의 분위기가 긍정적일수록, 자녀의 우울/불안, 주의집중곤란, 공격성, 정서불안정, 친구관계문제가 적었고 자존감이 나 사회성은 높았다. 이러한 점에서 볼 때, 가족식사 시 식사의 분위기가 긍정적일수록 자녀의 심리적 문제가 감소함을 인식하고 이를 실생활에 적극적으로 적용하는 것이 중요하겠다.

다음으로 본 연구에서 사용된 측정변인들 간의 관계성을 밝히기 위해 상관분석을 실시하였다. 이때 자녀의 나이가 변인 간 상관관계에 영향을 미칠 수 있음을 고려하여 자녀 나이의 영향을 통제한 partial correlation을 구하였다. 그 결과, 가족식사 분위기와

가족유대감, 어머니의 신경증 성향이 아동의 정서 및 행동문제와 가장 많이 상관이 있었으며, 결혼불만족도 일부 상관이 있는 것으로 나타났다. 따라서 아동의 심리적 문제에 가족식사 분위기와 같은 가족식사 변인뿐만 아니라 가족 간 유대감이나 어머니 성격과 같은 가족식사 외 다른 변인들도 영향을 주는 것을 알 수 있다.

이러한 결과를 바탕으로 아동의 심리적 문제에 유의한 상관관계가 가장 많았던 가족유대감과 어머니 성격 변인을 공변인으로 하여 공변량분석을 실시하여, 가족식사 변인이 자녀의 심리에 미치는 순수한 효과를 분석하였다.

먼저 가족유대감의 영향을 통제하였을 때, 가족식사빈도에 따라 아동의 공격성과 정서불안정성에서 차이가 나타났다. 또한 가족식사의 분위기에 따라 아동의 우울/불안에서 유의한 차이를 보였다. 따라서 가족유대감의 영향을 배제하였을 때에도 여전히 가족식사빈도와 가족식사의 분위기가 아동의 심리적 문제에 영향을 미칠 수 있음을 확인할 수 있었다.

둘째, 어머니 신경증 성향의 영향을 통제하였을 때에도, 가족식사의 분위기에 따라 아동의 우울/불안, 주의집중곤란, 정서불안정성, 사회성에서 유의한 차이가 있었으며, 가족식사의 구조/규칙에 따라 친구관계문제와 사회성에서 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 어머니의 성격, 특히 신경증 성향이 자녀의 심리적 적응에 미칠 수 있는 영향력을 제거하자 가족식사의 분위기와 규칙의 중요성이 더욱 크게 드러남을 보여준다.

이상의 결과를 통해 가족유대감과 어머니 신경증 성향의 효과를 통제하더라도, 아동의 다양한 정서 및 행동문제, 대인관계에 가족동반식사가 분명히 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 특히, 가족식사 빈도와 가족식사의 분위기, 그리고 가족식사의 구조/규칙이 자녀의 심리적 문제에 중요한 변인으로 확인되었다.

본 연구의 성과에도 불구하고 본 연구에는 다음

과 같은 제한점이 있다. 첫째, 본 연구 결과에서 가족동반식사 과정에서 어머니의 역할이 주도적이고 비중이 상대적으로 높음을 확인할 수 있었지만, 본 연구는 어머니만을 대상으로 하였기 때문에 아버지의 관점은 배제되어 있다. 향후 연구에서는 아버지와 어머니의 관점이 모두 반영되도록 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 설문조사 형식으로 진행되어서 가족동반식사 과정이 어떠한지를 실제 관찰하여 확인하지 못한 한계점이 있다. 만약 참여관찰을 통해 가족 간 상호작용에 대한 자료를 획득하고 분석한다면 보다 정확하고 풍부한 결과를 얻을 수 있었을 것이다.

셋째, 아동의 가족동반식사가 학령 아동의 인성 발달뿐만 아니라 학업 성취도 향상에도 기여할 수 있는지 확인하였다면 가족동반식사가 학습을 포함한 아동의 전인적 발달에 미치는 영향을 종합적으로 고찰할 수 있었는데, 본 연구에서는 이를 확인하지 못했다. 향후 연구에서 이러한 점이 반영된다면 아동의 가족동반식사에 대한 종합적인 모델이 구축될 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 가족동반식사 시 섭취한 음식의 종류나 영양성분을 분석하지 못하였다. 향후 연구에서 물리적 성분이 심리적 측면에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 분석한다면 가족동반식사가 아동에게 미치는 심리적 효과와 식품영양학적 효과를 동시에 확인할 수 있을 것이다.

요약 및 결론

본 연구는 가족동반식사의 중요성을 확인하고자 실시되었다. 모든 가족이 함께 모여 식사를 하는 가족동반식사의 횟수와 가족식사의 패턴, 특히 가족식사의 분위기에 따라 자녀의 정서적 문제 및 심리적 적응에 많은 영향을 미침을 확인할 수 있었다. 특히 아동의 심리적 적응에 유의한 영향을 미치는 것으

로 알려진 가족유대감이나 어머니의 성격 변인을 통제한 후에도 가족식사 빈도와 가족식사의 분위기, 구조/규칙 등이 아동의 심리적 문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 주요 결과와 의의는 다음과 같다.

1. 가족동반식사의 빈도가 자녀의 심리적 문제를 완화하는 데 주요한 변인임을 확인하였다. 현대생활에서 시간에 쫓기거나 시간을 맞추기 어려워 각자 식사하는 경우가 늘고 있는데, 온 가족이 함께 하는 가족동반식사의 횟수를 늘리는 것이 자녀의 공격성과 정서적 불안정을 낮추는데 도움이 된다는 본 연구결과를 토대로 가족동반식사의 기회를 자주 가질 것을 제안하는 바이다.
2. 가족동반식사의 환경 중 다른 요인보다 식사의 분위기가 자녀의 심리상태에 많은 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 가족식사의 분위기와 상관관계가 높았던 가족유대감의 효과를 통제한 후에도 가족식사의 분위기가 좋을수록 자녀의 우울/불안이 낮은 것으로 나타났다. 또한 어머니의 성격 변인을 통제한 후에도 가족식사 분위기가 자녀의 여러 심리적 문제를 완화하는 데 도움이 되는 변인인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 가족동반식사 시 식사 분위기를 긍정적으로 유지하기 위한 노력이 자녀의 정서적, 인지적, 사회적 문제를 줄이는 데 도움이 될 수 있음을 시사하는 것이다.
3. 어머니의 성격 변인을 통제하자, 가족식사의 규칙이 일부 긍정적 결과를 낳는 것으로 나타났다. 즉 식사시간에 예절이나 규칙을 잘 지키도록 하는 것이 자녀의 사회성을 높이고 대인관계 문제를 줄이는 데 도움이 되는 것으로 나타났다.
4. 본 연구는 가족동반식사와 관련하여 아동의 심리에 미치는 요인들의 효과를 상세하고 면밀하게 분석하였다. 기존 연구에서는 가족동반식사의 실태 조사에 그치거나 가족동반식사가 자녀의 심리적 문제에 미치는 영향을 표준화된 척도가 아니라 한 문항 질문으로 단순하게 분석하였으나, 본

연구에서는 신뢰도와 타당도가 확보된 측정도구를 사용하여 다양한 분석을 시도한 점에서 의의를 찾을 수 있다.

이상의 결과를 바탕으로 하여 앞으로 가족동반식사의 중요성에 대한 인식이 제고되길 바란다. 가족동반식사는 단순히 함께 식사하는 것으로 그치는 것이 아니라 서로의 관심사를 나누고 가족의 전통을 익히고 가족원으로서의 정체성을 확립하며 문제를 해결하고 사회적 상호작용을 주고받는 등 중요한 심리적 의미를 가진다. 아울러 본 연구에서 가족동반식사가 자녀의 정서적 안정 및 심리적 적응에 많은 긍정적 영향을 미치는 것으로 확인되었으므로 자녀의 정신건강을 위해서도 더욱 가족동반식사의 기회를 늘리고 좋은 식사 분위기를 마련하도록 노력하는 것이 필요하겠다.

참고문헌

- 박소혜 (1995): 국민학교 아동의 가정환경과 학교생활 적응 및 만족도의 관계. *교육논총* 24:203-227
- Achenbach TM, Edelbrock CS (1983): Manual for the Child Behavior Checklist and Revised Child Behavior Profile. Burlington, VT: University of Vermont Dept. of Psychiatry.
- An ME (2007): The relations between parents' marital satisfaction and rearing attitude and children's daily stress. Masters degree thesis. Sungkyunkwan University
- An YH (2008): Effects of children's temperament, mother's characteristics and couple's child-rearing agreement on mother's parenting stress. Masters degree thesis. Chungbuk National University
- Belcher HM, Shinitzky HE (1998): Substance abuse in children: prediction, protection, and prevention. *Arch Pediatr Adolesc Med* 152(10):952-960
- CASA (National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University) (2009): The importance of family meals V. Available from: <http://www.casacolumbia.org>. Accessed May 9, 2011
- Calvert WJ (1997): Protective factors within the family, and

- their role in fostering resiliency in African American adolescents. *J Cult Divers* 4(4):110-117
- Cervone D, Pervin LA (2010): *Personality: Theory and Research*. John Wiley & Sons, Inc. NJ, USA
- Chae YG (2004): A study on adolescents' perception on the correlation among family cohesion, family adaptability, self-esteem and interpersonal relations. *The Korea Journal of Youth Counseling* 12(2):136-144
- Cummings EM, Davies P (1994): *Children and Marital Conflict: The Impact of Family Dispute and Resolution*. The Guilford Press. New York
- Dickstein S, Andre M, Sameroff AJ, Seifer R, Schiller M (1999): Maternal depression, family functioning, and child outcomes: A narrative assessment. In: Fiese BH, Sameroff AJ, Grotevant HD, Wamboldt FS, Dickstein S, Fravel DL editors. *The stories that families tell: Narrative coherence, narrative interaction, and relationship beliefs*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 64 (2, Serial No. 257, 84-104)
- Durant RH, Knight J, Goodman E (1997): Factors associated with aggressive and delinquent behaviors among patients attending an adolescent medicine clinic. *J Adolesc Health* 21(5):303-308
- Eisenberg ME, Olson RE, Neumark-Sztainer D, Story M, Bearinger LH (2004): Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 158(8):792-796
- Eo EJ, Yoo YJ (1995): A study on development of the scale for measuring family strengths. *Journal of Korean Home Management Association* 13(1):145-156
- Eysenck HJ (1967): *The biological basis of personality*. Charles C Thomas. Springfield, IL
- Felnder RD, Felner TY (1989): Primary prevention program in the educational context: A transactional-ecological framework and analysis. In: Bond LA, Compas BE, editors. *Primary prevention and promotion in the schools*. Newbury Park, CA. Sage. pp.13-49
- Fiese BH, Foley KP, Spagnola M (2006): Routine and ritual elements in family mealtimes: contexts for child well-being and family identity. *New Dir Child Adolesc Dev* (111): 67-89
- Fiese BH, Greene K (1993): Family rituals in alcoholic and nonalcoholic households: Relations to adolescent health symptomatology and problem drinking. *Family Relations: Journal of Applied Family and Child Studies* 42:187-192
- Fiese BH, Marjinsky KA (1999): Dinnertime stories: connecting family practices with relationship beliefs and child adjustment. *Monogr Soc Res Child Dev* 64(2):52-68
- Fulkerson JA, Story M, Mellin A, Leffert N, Neumark-Sztainer D, French SA (2006): Family dinner meal frequency and adolescent development: relationships with developmental assets and high-risk behaviors. *J Adolesc Health* 39(3):337-345
- Goldberg LR (1999): A-broad-bandwidth, public-domain, personality inventory measuring the lower-level factors several five-factor model. *Personality Psychology in Europe* 7:7-28
- Han MH, Yoo AJ (1995): Development of daily hassles scale for children in Korea. *Journal of the Korean Home Economics Association* 33(4):49-64
- Han YS (2006): Study of relationship between children's perception of family strengths and parental childrearing attitude and behavior problems: Focused on 5th and 6th grade students in elementary school. Masters degree thesis. Hannam University. pp.31-51
- Hofferth SL, Sandberg JF (2001): How American children spend their time. *Journal of Marriage and Family* 63(2): 295-308
- Hogen PD (1988): The relationship between individual psychological characteristics and factors associated with family use of food as predictors of disturbed eating attitudes and behaviors in adolescents. Doctoral Dissertation. Hartford, USA. University of Hartford
- Hong JU (1999): Effect of self-esteem and social support on the mental health of the elderly. Masters degree thesis. Ehwa Womans University. p.29
- Jang HS (2009): *Child psychology*. Pakyoungsa. Seoul
- Jenkins JM, Smith MA (1991): Marital disharmony and children's behaviour problems: aspects of a poor marriage that affect children adversely. *J Child Psychol Psychiatry* 32(5): 793-810
- Jeon BJ (1974): Self-esteem: A test of its measurability. *연세논총* 11(1):107-130
- Jeon HJ, Park SY (1999): Childhood experience, personality, and marital satisfaction: Relationship to parenting behaviors. *The Korean Journal of Child Studies* 20(3):153-169
- Jung HS (2003): Study on the relationships between maternal parenting support and young children's social behaviors. Masters degree thesis. Chongshin University

- Kwon JE (2011): Dietary behavior, food intake frequency and life satisfaction according family meal frequency of middle school students in seoul. Masters degree thesis. Inha University
- Kwon JH, Choi KM (1999): A validation study of the Korean marital satisfaction inventory I. The Korean Journal of Clinical Psychology 18(1):123-139
- Lee KY, Cho YJ (2007): A Study on the perceptions and attitudes of middle and high school students towards family meals. Journal of the East Asian Society of Dietary Life 17(5):615-625
- Lee SJ (2008): The effect of private self-consciousness and emotional experience on neuroticism. Masters degree thesis. The Catholic University of Korea. p.19
- Lee YM, Lee KW, Oh YJ (2009): The perceptions and attitudes of elementary school children towards family meals. J Korean Diet Assoc 15(1):41-51
- Markson S, Fiese BH (2000): Family rituals as a protective factor for children with asthma. J Pediatr Psychol 25(7):471-480
- Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Fulkerson JA (2004): Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? J Adolesc Health 35(5):350-359
- Oh KJ, Lee HL, Hong KY, Ha EH (1997): K-CBCL child behavior checklist. Seoul
- Park MK (2007): Effects of family strengths and ego states of at risk youths have on their career attitude maturity. Masters degree thesis. Hannam University. pp.11-13
- Resnick MD, Bearman PS, Blum RW, Bauman KE, Harris KM, Jones J, Tabor J, Beuhring T, Sieving RE, Shew M, Ireland M, Bearinger LH, Udry JR (1997): Protecting adolescents from harm. Findings from the national longitudinal study on adolescent health. JAMA 278(10):823-832
- Rosenberg M (1965): Society and the adolescent self-image. Princeton University Press. Princeton
- Sen B (2010): The relationship between frequency of family dinner and adolescent problem behaviors after adjusting for other family characteristics. J Adolesc 33(1):187-196
- Snow CE, Beals DE (2006): Mealtime talk that supports literacy development. New Dir Child Adolesc Dev (111):51-66
- Snyder DK (1979): Marital satisfaction inventory, revised (MSI-R). Western Psychological Service. Los Angeles
- Steinberg L (1990): Interdependence in the family: Autonomy, conflict and harmony in the parent-adolescent relationship. In: Feldman SS, Elliott GL, editors. At the Threshold: The Developing Adolescent. Harvard University Press. Cambridge, MA. pp.255-256
- Sussman S, Dent CW, Stacy AW, Burton D, Flay BR (1994): Psychosocial variables as prospective predictors of violent events among adolescents. Health Values 18(3):29-40
- Videon TM, Manning CK (2003): Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. J Adolesc Health 32(5):365-373
- Yoo TY, Lee KB, Ashton MC (2004): Psychometric properties of the Korean version of the HEXACO personality inventory. The Korean Journal of Social and Personality Psychology 18(3):61-75
- Yoon HJ (1993): A perception of everyday stress and social network support in adolescence. Masters degree thesis. Seoul National University
- Weinstein M (2006): 부모와 자녀의 미래를 바꾸는 가족식사의 힘(김승환 역). 서울. 한스미디어

부록 1. FGI 질문지

- 우선 가족식사와 관련된 일반적 실태를 알아보기 위한 질문의 내용은 다음과 같다.
 - 1주일에 온 가족이 함께 모여 식사하는 횟수는 몇 번인가?
 - 가족동반식사는 주로 언제 이루어지는가?(매일 이루어지는가? 주중에 이루어지는가? 주말에 이루어지는가? 아침, 점심, 저녁 중 주로 언제 이루어지는가?)
 - 가족동반식사 시 어느 정도 시간이 소요되는가?
 - 가족만의 특별한 식사규칙이나 예절(의식)이 있는가?
 - 집에서 식사를 할 경우, 가족구성원의 식사 준비(장보기+준비+식탁 차리기+식사+설거지)는 주로 누가 준비하는가?
- 가족식사에 대한 인식이나 느낌 등에 대해 알아보기 위한 질문의 내용은 다음과 같다.
 - 가족동반 식사 시, 분위기가 어떠하다고 느끼는가?
 - 현재의 가족식사 시의 분위기에 만족하는가?
 - 가족동반 식사를 하는 동안, 어떠한 분위기가 이루어지는 것이 이상적이라고 생각하는가?
 - 가족과 함께 식사하는 것이 중요하다고 생각하는가?
 - 가족동반식사가 이루어지도록 하기 위해 어떠한 노력을 하는가?(스케줄조정, 식단관리 등)
- 가족식사 시 아동과의 상호작용에 대해 알아보기 위해 다음과 같은 내용을 논의하였다.
 - 가족동반 식사 시, 주로 어떠한 내용의 이야기(주요 화제)가 나누어지는가?
 - 주로 누가 이야기하는가?
 - 자녀와 대화하면서 칭찬/격려와 훈계/비난 중 어떤 것을 더 많이 하는 편인가?
 - TV를 켜놓고 식사하는가?
 - 식사하면서 eye contact를 하는가?
 - 가족과 함께 하는 식사 시간이 가족 간의 대화(나아가 가족 관계)를 촉진시킨다고 생각하는가? 그렇다면 왜 그렇다고 생각하는가?
- 가족 식사와 자녀의 정서적, 행동적 문제간의 연관성을 알아보기 위해 다음과 같은 질문을 사용하였다.
 - 아동이 가족과 함께 식사 할 때와 혼자 식사할 때의 차이가 있는가? 어떻게 다르게 느낀다고 생각하는가?
 - 가족과 함께 식사하는 것이 자녀의 정서발달에 도움을 준다고 생각하는가? 생각나는 예가 있는가?
 - 가족과 함께 식사하는 것이 자녀의 대인관계능력에 도움을 준다고 생각하는가? 생각나는 예가 있는가?
 - 가족과 함께 식사하는 것이 자녀의 지적능력, 학업성취에 도움을 준다고 생각하는가? 생각나는 예가 있는가?
 - 전체적으로, 가족동반식사가 자녀(그리고 가족)에게 어떠한 도움이 된다고 생각하는가?
- 마지막으로 가족식사의 조작적 정의를 설명하기 위해 ‘가족식이란 무엇을 뜻한다고 생각하는가?’라는 질문에 대해 논의하였다.